

健康増進施設学術大会

二月下旬に第一回厚生労働大臣認定健康増進施設学術大会に参加してきました。慢性疾患を有する方に向けた運動ガイドラインや運動開始前のメデイカルチェックの方法、安全に運動が実施出来るように指導するための教育講演などがあり、他の指定運動療法施設の取り組みについても学びました。

十年以上運営されている岡山県のメデイカルフィットネスでは、入金・月額会費は高額ですが、疾病予防や介護予防に力を入れていて、刺激を受けました。個々の運動内容を具体的に指示する運動処方箋に基づき、会員さんが運動を継続的にいき、生活習慣病の予防や治療に改善がみられたとのことでした。

また、指定運動療法施設の問題点や今後について施設従業員の方や、医師、聴講者とのパネルディスカッションがあり、活発な討論が行われました。

当施設の皆様にも再メデイカル

ルチェック時に運動療法の効果が現れるよう、全面的にサポートしていきたいと思っています。

健康運動実践指導者

二之形 公子

新スタジオプログラム

四月より、スタジオプログラムが新しくなります！会員数やスタッフが増えたことで、朝九時台から、夕方は十七時台まで本数を増やし、より多くの会員さんに参加していただけるよう変更しました。沢山のご参加お待ちしております☆

新しいマスク生活

政府の新型コロナウイルス対策緩和を受け、当館では有酸素運動時に限り、熱中症対策も兼ねて、マスクを外して運動OKとなりました。(咳エチケットは守ってください) (咳エチケットは守ります)。



ピンクリボンアドバイザー初級と乳がん啓発運動指導士

私ごとではありますが、昨年二月に乳がんの手術を受け、約八ヶ月間治療生活が過ぎました。

乳がんに限らず、手術された事のある方は、ご存知の事と思いますが、手術痕は硬く乾燥し付近の皮膚が引つ張られると、とても痛みます。痛みや突っ張りの程度には個人差があると思いますが、私には本当に辛い症状でした。このままでは日常の家事や更衣にも支障が出てしまう！そう思ったらとても焦りを感じました。

リハビリに通い、傷も治ってきて、仕事に復帰できるようになって、仕事に復帰できるようになったとき、これらの経験を元に私に何かできることはないだろうか？と考えました。

まずは、乳がんの正しい知識を身に付け情報発信ができるようにと「ピンクリボンアドバイザー初級」という試験を受けました。

この資格は初級〜上級まであり、乳がんを正しく理解し寄り添い、周りに乳がん検診を受診するきっかけをつくったり、診断された

方の治療〜その後の生活などをトータルサポートする事ができる資格です。初級試験は検診の種類や、検査方法の種類、治療の種類などを学びました。

同時期に「乳がん啓発運動指導士」という資格を受講しました。これは、耳下・首筋・胸・脇のリンパ液の流れる場所を自分で優しく触って流れを促進させながら、乳がんなどのしこりの有無をセルフチェックで見つける方法を指導することができる資格です。

乳がんは九人に一人が罹患すると言われているがんです。まだまだ力不足ですが、診断を受けた方、術後の生活で様々な悩みを抱えている方々の肩の荷を少しでも下ろせるようなトレーナーを目指してこれからも学んでいきたいと思っています。

乳がん啓発運動指導士

村田 美怜

