

動 ムーブ



初刊
2017.9.19発刊

この度、ムーブグラッチャ
の季刊誌
「動（ムーブ）」を
発刊することとなりました。

記念すべき第1号の巻頭に
おきまして、ご挨拶申し
上げます。



施設長

(理学療法士・医学博士)

中林 紘二

(なかばやし こうじ)

ムーブグラッチャは、昨年の1月末にオープンいたしました。私たちの想いは、身体に痛みや不調（麻痺や疾患など）があつても、運動を通して「動ける身体」を取りもどしていただきたい。また、運動を通して「今よりも健康な身体」を手に入れたいのです。この想いは1年前から今まで、そしてこれからも変わることはあります。

オーブン当初より利用されている方の中には、関節の痛みの軽減や、それに伴う日常の活動量（運動量）の増加。さらに、人生の楽しみ（趣味活動の再開）を手に入れられた方もいらっしゃいます。

「口」マ사는一日にして成らず、「継続は力なり」と言われます。私は「健康は一日にして成らず」、「継続は筋力なり」と考えていました。運動が身体に良いと頭で理解していく中で、一人で継続していくことはとても難しいことです。

いきなり「身体の幸運」を手に入れましょう。私たちの活動が、ムーブグラッチャを利用しているあなたは、ムーブグラッチャを利用しても、今よりも健康な、安全な環境で、思いを正します。

いきなり「身体の幸運」を手に入れましょう。私たちの活動が、ムーブグラッチャを利用しているあなたは、ムーブグラッチャを利用しても、今よりも健康な、安全な環境で、思いを正します。



トレーナー

(作業療法士)

秋永 洋平

(あきなが ようへい)

“動けるカラダ”を取りもどす!!

**Move フィットネスジム
Gracha ムーブグラッチャ**

ムーブグラッチャでは、求めている動きを無理なくスムーズに気持ち良く行えます。一人おひとりのお体やご要望に合わせたトレーニングも行っております。トレー二ングを提供させていただきます。是非一度ご体験ください！

トレーナーの秋永です。リハビリの視点も取り入れたトレーニング指導を担当させていただいております。「トレーニング」と聞くと「がんばらなきゃいけない」とイメージされる方が多いのですが、なぜ「がんばらなきゃいけない」といってよいのでしょうか。スタイルを良くするため筋肉をつけるだけではなく、「がんばる」トレーニングです。しかし、日常生活や日常生活や、あとははるに「動き（ムーブ）」に慣れることも効率を上げます。

トレーナーの秋永です。リハビリの視点も取り入れたトレーニング指導を担当させていただいております。「トレーニング」と聞くと「がんばらなきゃいけない」といってよいのでしょうか。スタイルを良くするため筋肉をつけるだけではなく、「がんばる」トレーニングです。しかし、日常生活や、あとははるに「動き（ムーブ）」に慣れることも効率を上げます。

☎093-383-8417

(担当: ナカバヤシ, 当方不在の場合には、折り返しご連絡させていただきます)

〒802-0072 北九州市小倉北区東篠崎1丁目9-8

九州医療整形外科・内科

リハビリテーションクリニックとなり

北九州モノレール片野駅下車 徒歩約1分

小倉駅より北九州モノレール約6分

0歳から100歳まで
動けるカラダづくりをサポート

**ZERO
100
PROJECT**

肩甲骨の動きをよくする

ムーブ グラッチャでは、筋力アップだけではなく、身体の柔軟性を引き出しながら、動きそのものを良くしていく特殊なマシンとトレーニング方法を取り入れています。今回はそのマシンの一つをご紹介させていただきます。

肩ムーブ

～ディップス (Dips) ～ : 下げてまた上がる

ハンドルを持ってマシンを下に押し下げるような動作を繰り返します。



ハンドルを握った手に
力を入れすぎないこ
とです！腕だけでなく肩
甲骨の周りの筋肉を
しっかり使うことができます！



当施設ではこのマシンを使用して、単純な筋力トレーニングではなく、より実際の「動き」そのものを良くする運動を提供しております。大胸筋（だいきょうきん：胸の筋肉）や上腕三頭筋（二の腕の裏側）広背筋（こうはいきん）、菱形筋（りょうけいきん：肩甲骨の内側の筋肉）などの背中や肩甲骨周りの筋肉を主に働くよう促します。



①タオルの両端を持ちます
(手の甲が上になるように)

②タオルを持ったままバンザイしましょう！
(肘を伸ばして両腕を頭の上にまっすぐ挙げる)



③タオルが頭の後ろを通るように、ゆっくり肘を
曲げます（肘は体の横に！）



肩甲骨を内側によせるよう
なイメージでやってみましょう！



タオルを使って
肩 甲骨ムーブ体操

④タオルが肩に当たるくらいに下ろせたら、
またバンザイします



15回 繰り返しましょう



どうでしたか？
もし、肩や腰などに痛みや違和感がある場合は、
無理に動かさず痛みのない範囲で行ないましょう。

