

動ムーブ



初刊
2017.9.19発行

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）があっても、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」を手に入れていただきたいということです。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せん。

オープ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。「ローマは一日にして成らず」、「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」と考えています。運動が身体に良いと頭で理解していても、一人で継続していくことはとても難しいことです。

ぜひ、ムーブグラッチャを利用していただき、私たちと一緒に「動ける身体、今よりも健康な身体」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される皆様の「身体の幸せ」に少しでも力になれることを願い、これから皆様にも安全な環境で、正しい運動指導を提供していきたいと思えます。



トレーナー

(作業療法士)

秋永 洋平

(あきなが ようへい)

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るように、動きそのものを変えていくようなトレーニングも行っております。お一人おひとりのお体やご要望に合わせたトレーニングを提供させていただきますので、是非一度ご体験ください！スタッフ一同、心よりお待ちしております。

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」とイメージされる方が多いのではないのでしょうか。スタイルを良くするため筋肉をつけたい方は、ある程度「がんばる」トレーニングは必要です。しかし、日常生活やスポーツでの「動き（ムーブ）」を良くしていきたい場合は、「効率よく動ける体」になれることも大切ですよ。

☎093-383-8417

“動けるカラダ”を取りもどす!!

(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くことがあります)

〒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

Move フィットネスジム
Gracha ムーブグラッチャ

肩甲骨の動きをよくする

肩ムーブ

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します。

～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。



タオルを使って

肩甲骨ムーブ体操

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もっすぐ挙げる）



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！



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。

（きりとお持ちください）

500円
割引券

特別回数券ご利用時に割引いたします。
ご利用時にご呈示ください。

動

きりとお持ちください。 C おとくな割引。

2,000円
割引券

高濃度ビタミン C 点滴療法

必ず事前にご連絡の上、ご利用時、受付にご呈示ください。