

駿東新聞

第85号
H26.3月

発行人 → 医療法人社団
すんとおる

沼津市高沢町6-1
TEL → 055-922-8855
URL → <http://www.sunto-serkei.jp>

みなさんこんにちは

- 寒くなったり暖くなったり、体調を崩しやすくなっていますか？ みなさん
- 体調はいかがですか？ また、花粉症の季節になりましたね
- マスクをする・手洗いうがいなど風邪、花粉症予防をしましょう！！
- さて今月も新入職員の自己紹介です☆!! どうぞ～

自己紹介

フットネス山下

初めまして。2月17日にメディフィット・スポートにフットネストレーナーとして入職いたしました山下弘輝と申します。身長175cm、体重69kg、血液型はO型、三島市富士見台出身の27歳です。趣味はウエイトトレーニングです。

私はメディフィット・スポートを健康増進や体力維持・肉体改造などのあらゆる目標を全て達成できるような施設にしたいと思っています。皆様には運動を行う上で様々な目的があると思います。私が運動指導をさせて頂く時に心掛け

ている事がございます。それは運動効果を実感して頂くという事です。昔は運動をする時に、腕立て伏せ100回やグラウンド100周など、いわゆる根性論というのが主流でした。

ですが、現代の運動生理学では効果的なやり方いろいろ分かってきました。筋肉を強くするために適した重量・動作速度・休息时间などがありますので、利用者様には実際に体験してもらいながら、私から運動指導させて頂きたいと思っております。



怪我や病気が原因で運動に制限がある利用者様には、リハビリテーションの理学療法士と連携して安全かつ有効な運動を処方致します。ウエイトマシンが使用できない方でもダンベルを使ったトレーニングや椅子を使ったエクササイズなどがございます。また、自重を負荷として行う運動は、比較的安全に行えるので、そのようなトレーニングのやり方もお教え致します。

最後になりますが、メディフィット・スポートのフットネストレーナーとして、利用者様一人一人の目的や健康状態を把握し、その方に合った運動指導をしていこうと思っています。その運動が安全であって効果的である事はもちろん、なにより運動が楽しいと思えることが重要であると思います。なので「メディフィット・スポートで運動ができて楽しいな、幸せだな」と思えるように全力で利用者様をサポート致します。これからも精進していきますので、どうぞよろしくお願い致します。

