

## 運動は副作用のない万能薬！

Exercise is Medicine

「運動は万能薬です」

運動は、単に「身体を鍛える」だけでなく、「心を豊かにし、人生を豊かにするものである」ということが、現代社会で改めて注目されています。認知症やフレイルといった高齢社会特有の健康問題を抱える日本では、より運動の重要性が高くなりますが、一方で「本当に自分に必要な運動」に運よく出会うことができる方はごく一部ではないでしょうか。

本プロジェクトでは、皆さまの「動き」に注目し、ここから見える課題と効果的な運動を「あなた専用」にご紹介します。今までどんな運動も続かなかった、効果を実感できなかったという方にこそ、もう一度トライしていただくことで、より多くの方に運動に親しんでいただくとともに、運動の素晴らしさを大いに味わっていただきたいと考えています。

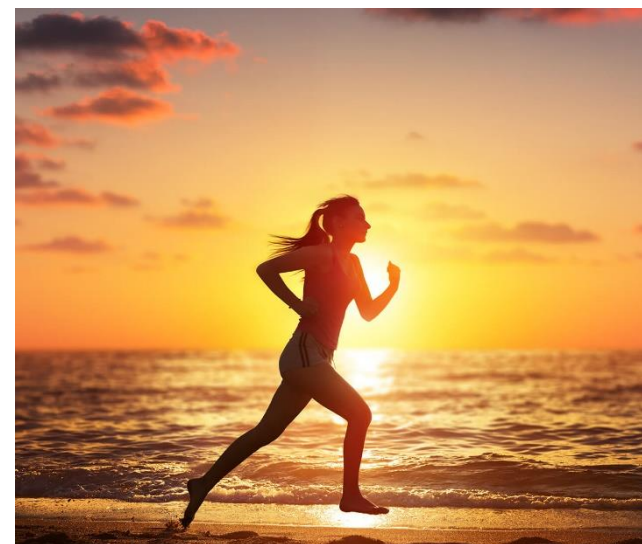
※持病など不安のある方は主治医にご相談の上、ご参加ください。



# 「美しく歩こう」

## プロジェクト

### 歩行評価&改善プログラム



## 生涯歩ける身体づくりを目指して

# 「美しく歩く」＝「自然な身体の動き」 あなたの本来の能力を引き出しましょう！

## プロジェクト①

### 重心コントロールをチェック！

#### あなたの「歩行」を動画で評価

歩行能力にも直結する「バランス」を、簡単な方法で確認します。動画を評価することで、あなたの歩行を変える最初の課題を見つけます。

実施テスト▶▶▶

①静的バランス②最大一步幅③二歩幅

#### 個別プログラムに挑戦

上記テストの結果と動画を評価し、「より良い動き」に導く第一歩として、あなた専用のセルフケア方法をご提案します。身体の悩みを改善する道筋がここで見つかるかもしれません

※フィードバックするまで、10日間ほど頂きます

※運動はご自宅でできる内容でご提案します

#### Before&After チェック

バランスチェックに再度チャレンジし、変化を確認しましょう。改善した点や、さらなるレベルアップのためのヒントが見つかることでしょう。

※セルフケアは習慣化＆最適化することが大切です

## プロジェクト②

### 運動の正しい知識をあなたに

#### 「自分の能力を引き出す」運動を！

運動＝鍛えるというイメージがありますが、このプロジェクトではまず「あなたの本来の能力」を引き出します。正しい身体の使い方や、痛みに関心する方の改善方法など、健康運動指導士が豊富な経験を活かし、動画で情報をお伝えしていきます。

※動画は無料で閲覧できるものと、有料会員の方のみ閲覧できるものの2種類がございます。

※動画視聴に伴うデータ通信料は、お客様のご負担となります。

#### セルフケアの習慣化を

運動が長続きしない理由は、「結果が出ない」「きつい」「時間がない」に集約されます。

このプロジェクトでは、「いつでもその気になればできる」「動きを改善する」「短時間でも良い」をキーワードにしたメニューをご提案します。

自分の心身と向き合い、体調が良くなることを実感していただくことで、これまでの運動へのイメージを変えていただきたいと思います。



## プロジェクト③

### マンツーマンチェックと運動指導

#### 個別の悩みにお応えします

- ◆腰に不安があるので相談したい
  - ◆肩や膝の痛みを改善させたい
  - ◆趣味のゴルフに繋がる運動を教えてください etc.
- 身体の悩みや、運動の目的をより明確にし、細かいチェックも含めた個別指導も行います。  
「私はどうすればいいの?」というあなたは、ぜひご相談下さい。

もう1枚は実際の運動風景を入れる

