



# トレーニングで「未病対策」

## かわはら整骨院 パーソナルトレーニングラボ



代表 入澤 達也 氏 (前橋支部所属)

### Q & A

#### ▼会社紹介

皆さまの健康には治療だけでなく「予防」が大切です。治療の整骨院だけでなく、トレーニングジムを併設することで「皆さまの心と体の健康をサポートし、豊かな生活づくりに貢献したい」という思いと、自身の治療家経験とカウンセラー資格を活かせることから、二〇一七年一月に創業しました。

整骨院では、交通事故やスポーツでの怪我などの保険治療や自費治療を行い、パーソナルトレーニングでは、体力づくり・ダイエット・スポーツ選手のパフォーマンス向上などと併



せて、リンパデトックス・岩盤エクササイズなどのリラクゼーションメニューをご用意しています。

これからは「未病対策」の時代です。効果的なトレーニングで、心身ともに健康で幸せな生活を送るために、まずは悩みや

ご希望をお聞かせください。一緒に具体的な目標を設定し、ゴールを目指しましょう！

#### ▼イチオシPR

当院で行うパーソナルトレーニングは、ファンクショナルトレーニング(機能訓練)と呼ばれ、関節や筋肉など、身体の各部位に



本来の役割を思い出させ、眠っている運動能力を引き出すものです。身体の安定性やバランス能力を向上させ、体幹の筋群(体を安定させ、支持する働きをする筋群)の強化に大きな効果を上げると言われています。このファンクショナルトレーニングによって、筋力が上がり身体が本来のパフォーマンスを発揮し、血糖値、血圧、肝機能などの異常改善が期待され、生活習慣病を予防したり、疲れにくく太りづらい身体を作れます。

トレーニングの目的はそれぞれですが、やはりダイエット効果を期待する声が一番多く聞かれます。当院のトレーニングでは、高重量のダンベルなどは使わず、メデイシンボールやバラ

ンスボールなどを使用し、日常生活動作に役立つトレーニング指導を心掛けています。他にも、BFR(血流制限)、TRX、ノルディックポールといった器具も取り入れています。

#### ▼課題と展望

売上全体の八割以上を自費メニューが占めています。その中でもパーソナルトレーニングが八五%以上。人員やスペースの関係上、パーソナルトレーニングの売上には限界があります。岩盤エクササイズ、整体・リラクゼーション、リンパデトックスなどの他メニューがどれだけ伸ばせるかが課題です。

今後については、健康に関する幅広い事業、特に「食」が大事だと考えており、移転もしくは出店の際には健康カフェを新設し、薬膳やハーブティーなどの提供を検討しています。また、五年後には後継候補者とともに総合健康産業として治療・予防・運動・健康について、あらゆる方向から関わりながら地域貢献を目指します。

所在地／前橋市川原町1-27-3  
連絡先／TEL027-257-0489  
URL／<http://www.bonesetter.jp/>