

肩こりに悩む方必見！ テレビでも紹介された「肩甲骨クネクネ体操」動画公開！

NSGグループの医療法人愛広会新潟リハビリテーション病院が運営する「メディカルフィットネスロコパーク」では、肩こり対策に「肩甲骨クネクネ体操」を開発。新潟県は肩こりに悩む人が少ない都市としてTV番組で紹介され話題になりました。番組内では、同病院の山本智章院長が出演し、肩こりを予防・軽減する「肩甲骨クネクネ体操」を紹介。この肩こり対策方法をより多くの方に知っていただき、肩こりに悩む方の役に立てればと、このたび、YouTube上に動画を公開いたしました。



生活の質＝QOL(クオリティ・オブ・ライフ)を維持し、高めよう！

健康運動指導士、トレーナー、理学療法士(リハビリ)などのスタッフによる医学的サポートを受けながら運動できるメディカルフィットネスロコパークは、地域を中心に年代を問わずご利用いただいています。「生涯健康」をモットーに、人々のQOLを維持し、高めたいと、多彩なフィットネスプログラムを用意するだけでなく、日ごろの小さな不調や不具合を改善してくれる簡単なトレーニングを指導し、講座を開催しています。

7月初旬に、「肩こり予防講座」を開催。肩こりが起こるメカニズムや、肩こりに関係の深い筋肉の特徴などについて説明したあとは、体のコンディションに合わせて肩こり予防運動を指導しました。

「肩こり」と一口に言っても、肩が「こる」「張る」「重たい」「つっぱる」「痛む」「違和感がある」など、人によって症状や感じ方はさまざまです。原因も、ストレス、普段の姿勢のゆがみ、運動不足から整形外科的な疾患によるもので、一人一人症状は異なります。まずは自分自身の状態をよく把握することが大切です。

PRESS RELEASE

世界中の肩こりをなくそう!

テレビ放送後の反響から施設スタッフが動画公開を決定。スタッフ曰はく、「肩こり予防運動は、一過性で終わらせず、継続することが大切です。痛みのない範囲で、無理し過ぎず、力を入れ過ぎず、リラックスして行いましょう」。世界中の方が動画を見ながら体操することで、世界中から肩こりをなくすことを目指す。

メディカルフィットネスロコパークでは、肩こりに限らず、随時、さまざまなテーマで生涯健康を維持するための講座を開催。ホームページに随時お知らせが掲載されるので、「肩こりクネクネ体操」動画と併せて、チェックしてみてください。

〈肩甲骨クネクネ体操〉

動画 URL <https://www.youtube.com/watch?v=Dc7CLubFikM>

※シェア、拡散 OK



〈医療法人 愛広会〉

新潟県で病院・介護老人保健施設を展開する医療法人。新潟リハビリテーション病院、豊浦病院、介護老人保健施設(尾山愛広苑、関川愛広苑、中条愛広苑、相川愛広苑、新井愛広苑、豊浦愛広苑)など。

ホームページ URL <http://www.aiko.or.jp/>

〈メディカルフィットネスロコパーク〉

住所／新潟県新潟市北区木崎 761 番地

電話番号／025-368-7500

ホームページ URL http://www.aiko.or.jp/networks/network_01m.html

営業時間／月・水～金曜日 9:00～21:00、土・日・祝日 9:00～17:00

休館日／火曜日、年末年始(12/31、1/1)、メンテナンス日(不定休)

メディカルフィットネスロコパーク

所在地：新潟県新潟市北区木崎 761 番地

代表者名：新潟リハビリテーション病院 院長 山本 智章

URL：<http://www.aiko.or.jp/>

〈プレスリリースに関するお問い合わせ〉

担当部署：医療法人愛広会総務部 担当者名坂西 めぐみ

TEL：025-384-1581 FAX：025-210-8575

事業創造で、幸せな社会を。

NSG
GROUP