

ヴィム提携 理学療法士による

メデイカル運動相談



こんな症状ありませんか??

☑四十肩・五十肩で、運動が上手くできない…

☑ケガや病気の後、以前のように動けない…

☑運動をすると膝や腰の関節が痛む…



その身体の痛みや悩み
「理学療法士」に相談してみませんか??

メデイカル運動相談の流れ



1

事前アンケート

(既往歴や現在のお身体の様子をお伺いします)

2

理学療法士によるカウンセリングと
運動や身体のケアのご提案

3

カウンセリング結果を基に
ヴィムやおうちでトレーニング!



POINT
カウンセリングにはヴィムスタッフが同席!
今後、ヴィムでのトレーニングも継続して
ばっちりサポートいたします!

相談風景▶▶▶



お体の痛みや困っていることについて丁寧にカウンセリングを行います。



姿勢をチェックし、トレーニングやストレッチが必要な個所を見極めます。



痛みの改善や機能的な身体操作に必要なトレーニングやストレッチをご提案。

Profile

北原李佳子（理学療法士・鍼灸師）

杉並区高齢者向け運動器機能向上運動プログラムや、老人ホーム等、様々な現場でのリハビリテーションに従事。医療現場での知識を生かし、1人1人の健康状態に合わせた丁寧なカウンセリングを行い、痛みの軽減やお身体の動きを引き出すお手伝いをします。是非、お気軽にご相談ください！



今まであきらめていた運動も
理学療法士のアドバイスで
効果的で無理なく安心・安全に！

参加者様の声

腕を上げると痛みがあり、なかなかうまく運動ができないことが悩みでした。今回相談したところ、丁寧に身体の状態を見て下さり、すぐに取り入れられるセルフマッサージやストレッチを教えてくださいました。取り入れてみると、泳ぐときの動きも少しずつスムーズになった気がします！

ストレッチが苦手で、動きにくさを感じていました。カウンセリングの中で、服用している薬の影響も考慮してくださり、無理に動かそうとせず、道具や壁などをうまく使い、よりリラックスしてストレッチができるようアドバイスしていただきました。簡単なことでグッと変わり、びっくりしています。

＼ヴィムでのトレーニングをより効果的に！是非一度ご相談ください！／

場 所

1階 マッサージルーム

対 象

クラブメンバー

料 金

1枠(45分) 4,950円(税込)

申 込
開 始

実施日の1か月前 11:00～ 1階フロントにて

電話予約可・予約後1週間以内にフロントまでご入金をお願いいたします
※実施日の前日よりキャンセル料(50%)が発生します

