

# 予防医学協会総合健診センター ヘルスポートだより

## 新ヘルスポートの魅力

- すべての健診が1階のワンフロアで受診可能！
- 吹き抜けと中庭のある空間で気分もゆったり、リフレッシュ！
- 女性専用のリラクゼーションルーム・パウダールームを完備！
- 中庭と南面テラスに囲まれた明るい食事スペース！
- 脳ドックにMRIを導入。音も静かで短時間で検査が可能に！



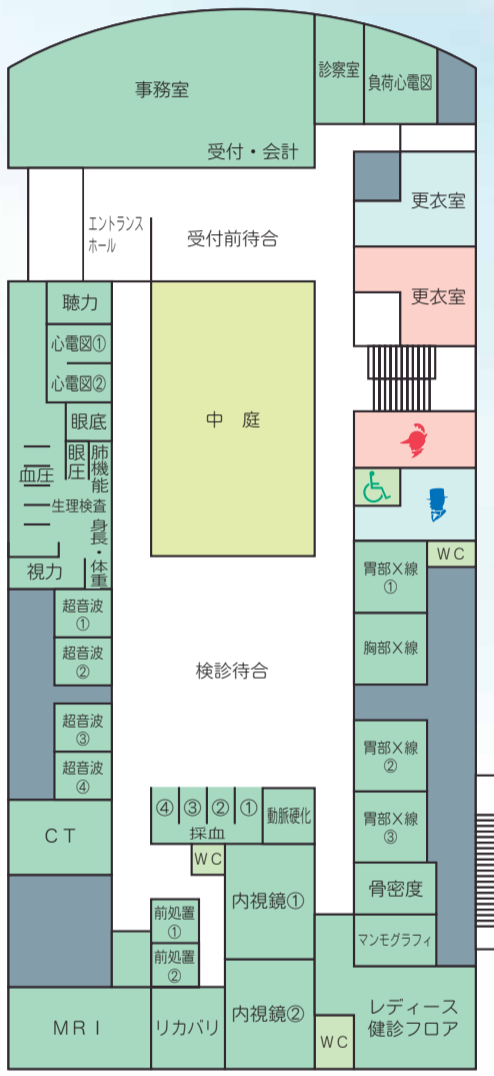
受付



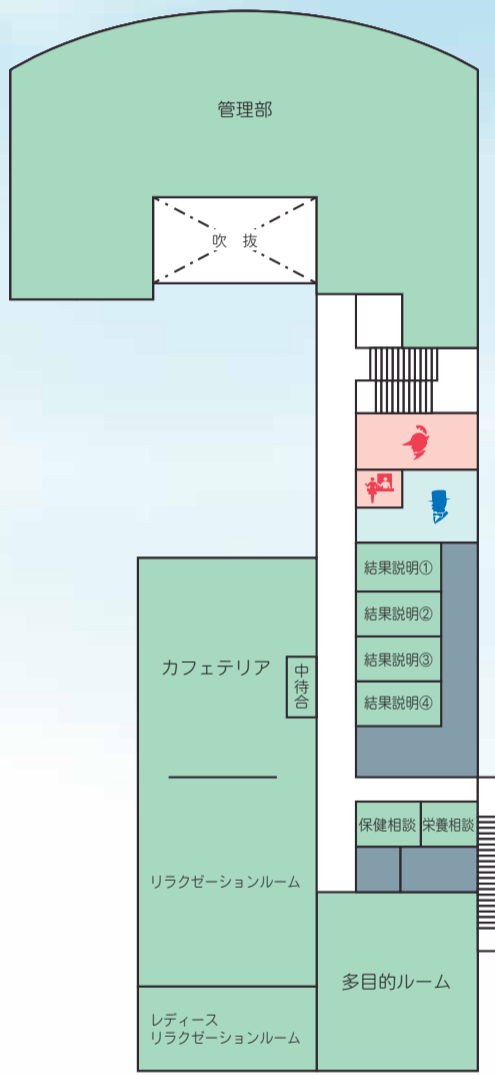
中庭



MRI



【1階】



【2階】



太陽光発電



カフェテリア  
リラクゼーションルーム



2Fウッドデッキ

## 「健康運動指導士として」



川島まや  
西部検査所  
健康運動指導士

皆さんは一日にどのくらい体を動かしていますか？

私は普段、臨床検査技師として健康診断業務に従事していますが、健康運動指導士としても企業や県警、学校職員の主に20代～60代の方々を対象として体力の有無を問わず幅広く運動指導を行っています。

指導内容はストレッチと筋肉トレーニングが中心ですが、お客様の要望に応じたプログラム作成を心がけています。個人指導（5～6人）では、エルゴバイクという自転車のようなものを使用して最大酸素摂取量の測定を行い、その結果からご自身の体力を知っていただけます。皆さん自分が思っている以上に体力の無い方が多く驚かれる方がほとんどです。しかし、その後のトレーニングはとても意欲的に取り組み、指導する側の私も一層力が入ります。集団指導（10～50人）で多いのは、肩こり・腰痛予防のトレーニングです。職業柄、椅子に座って仕事をする方が多いので、椅子に座ったままのトレーニングやウォーキングを含めたトレーニングを行います。職場などの日常に生かして頂けるように、機械や道具がなくても行なえる手軽な運動をご提案しています。

これらの運動指導は年齢層も様々なので運動強度よりも簡単なものを基礎から丁寧に行います。そこで重要になるのは「呼吸」と「意識」です。私の講習では運動前に音楽を聞きながら、呼吸の練習と意識することの重要性についてお話します。私たちは、知らず知らず力が入ってしまうことが多いので、呼吸を丁寧にいき身体力を抜くこの練習はとても好評です。また単に運動を行うだけではなく「伝える」ということも大切にしながら、運動を楽しむという感覚や、自分の身体のことを知り、何か一つでもまた少しでも意識が変わってくださればと思ひ熱い指導に取り組んでいます。講習後、「楽しかった」「体が軽くなったよ」「これから運動してみようかな」などの声を聞くことが私の喜びです。

日本社会の高齢化が進み、介護予防、生活習慣病等の問題が表面化する現在、国民の健康づくりに対する関心が非常に高まっています。皆さんも今の自分の為、将来の自分の為に運動を始めてみてはいかがでしょうか？



運動実践中の受診者

## 藤枝健診センター 健診ご予約電話番号変更のお知らせ



平成24年9月18日(火)より、予約センターの統合により次のとおり変更させていただきます。

【旧予約問い合わせ先】  
TEL : 054-636-6461  
(代表)

平成24年9月18日(火)から

【新予約問い合わせ先】  
TEL : 0120-39-6460  
(フリーダイヤル)