

(メディカル) リハフィットネスについて

【基本となる考察】

整形的なケガ、障害に対するリハビリは日数が決まっています。

フィットネスクラブなどでは、大勢が参加出来るプログラムが主流であるため、個々のニーズに合わせた多様なプログラムが十分に提供出来ていないのが現状です。(まだ、未開発な分野である。) そういった背景を踏まえ、その隙間を埋めるプログラムの開発と実践が必要と考えました。

整形外科的な治療のあと、手術前後、リハビリ後など、関節の痛みを抱える方々にとって、安心して実践できるプログラム開発が必要であるという立場から、整形外科医師、理学療法士、薬剤師、健康運動指導士、フィットネスインストラクター、認知症予防ファシリテーターが協力してプログラムをつくりあげ、リハビリ+フィットネス=リハフィット(医師が関わった場合にはメディカルリハフィット)が生まれました。

現在では、高脂血症、動脈硬化などのリスクを持ち、医師から運動を勧められているが、実際にどのように運動したらよいかわからないという方など、生活習慣病の方や予備軍といわれる方々に適する運動の特性を研究し、より身体にやさしく導入できる有酸素運動分野についても開発し、‘リフレッシュウォーキング’ ‘JAZZ 世代のリハフィット’ や年齢層が若い場合には‘ファットバーニング’ など、関節痛と複合的にリスクを持つ参加する方のニーズに対し、多様化したプログラムをご提案しています。

メディカルリハフィットネスとは

関節痛に悩まされている人々のために、
メディカル・リハビリ・フィットネスの専門家が立場を超えて理解し合い、
互いの知識・スキルを統合した科学的プログラム。
三者が協力することで、患者の術前・術後までをトータルにフォローアップすることを可能にする。

