



動けば変わる、 元気もよみがえる

おとなのコンディショニング リハビリプログラム

10/2～11/28 平日12時～15時

この秋、限定企画！おとなの皆様、この秋から身体を変えてみませんか？
当院理学療法士が下記のそれぞれの目的別に合わせてオーダーメイドのリハビリを行います。

スタンダードコース

肩こり、
姿勢改善コース

足の悩みコース

スポーツコース

スタンダードコース



筋力の衰えが気になり体力作りをしたい 更年期症状（自律神経の乱れ、骨盤底筋の問題）を改善したい

※更年期に骨盤底筋が緩むことで尿もれや便秘、腰痛にもつながります
※更年期症状の中でも適応外の症状もあるため、まずはご相談ください

<内容>

- ・体組成計（InBody）で筋肉量など身体の状態をチェック
- ・筋力、柔軟性、バランス能力チェック（チェックシートを使用）
- ・アンケートによる自律神経の乱れ、骨盤底筋の緩み度合いのチェック
- ・負担のない範囲での有酸素運動、筋力トレーニング、セルフケア指導

肩こり、 姿勢改善コース



慢性的な肩こりの原因を知りたい 姿勢を良くして自分で予防したい

<内容>

- ・立っている姿勢、座っている姿勢をチェック（写真で確認）
- ・身体の状態の基礎チェック（チェックシートを使用）
- ・姿勢を整えるストレッチ、トレーニング、肩こり予防運動の指導
- ・自宅でできる姿勢チェック方法、運動指導

足の悩みコース



外反母趾やタコ・魚の目、足裏の痛み その原因や改善方法を知りたい

< 内容 >

- ・ 体組成計（InBody）で筋肉量など身体の状態をチェック
- ・ 下半身の筋力、柔軟性、バランス能力チェック
- ・ 筋力トレーニングや柔軟性改善のストレッチ指導
- ・ 必要な場合オーダーメイド のインソール を作成可能（保険適応）

スポーツコース



スポーツの怪我を予防したい、 パフォーマンスを上げたい

< 内容 >

- ・ 体組成計（InBody）で筋肉量など身体の状態をチェック
- ・ 筋力、柔軟性、バランス能力チェック（チェックシートを使用）
- ・ スポーツに合わせた動作チェック、動作の指導
- ・ 自宅でできるストレッチ、筋力トレーニング指導

回数・料金表

30分	-----	¥3,300
40分	-----	¥4,400
60分	-----	¥6,600

30分コース

単発

¥3,300

3回券

¥9,000

40分コース

単発

¥4,400

3回券

¥12,000

60分コース

単発

¥6,600

3回券

¥18,000

※完全予約制で自由診療となります

—当院だからできること—

- ・ 国家資格保有者（理学療法士）が個別対応
- ・ 医師の診察が必要な場合は外来診察で対応
- ・ 看護師による更年期や肩こりに対する相談
エクオールやメルスモン（プラセンタ）注射の説明