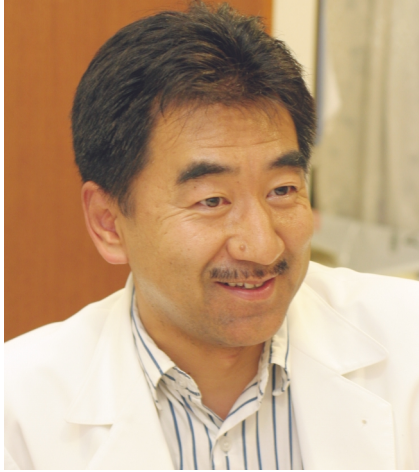


「家庭医」の 実践に取り組むクリニック

第四回 ピラティス



院長 梅沢義裕先生

昭和58年岩手医科大学卒業後、医療法人鉄蕉会亀田総合病院理事などを経て、家庭医の研修を終了。平成15年7月には、田園調布ファミリークリニックを開業する。

家庭医とは？

- どの病院のどの診療科に行けばいいのかわからない、迷ったことがある人も多いはず。家庭医とは、従来のような内科、小児科、婦人科などのように、その科しか診ないという専門分野に分かれた診療ではなく、総合的に診療、診察を行うシステム。梅沢先生は田園調布で家庭医を実践し、「家族まるごとのかかりつけ医」として信頼を得ています。

ゆがみを治して、体の内側から健康的な体に！

出産を経験してから腰痛になったり、肩こりがひどくなったというママは多いようです。ただ、専門医にかかるほどひどくないからといって、そのまま過ごしていませんか。「Dr.フィジオ・スタジオ」のピラティスなら、医師のカウンセリングとトレーナーの指導により、個々に適したカリキュラムが受けられます。

ピラティスの効果はどうですか？

目黒区在住 中村咲希さん

中村さんは6年ほど前に栄剛（えいこう）くんを出産してから、腰痛と肋間神経痛に悩まされていたそうです。

「専門病院に行くまでもないのですが、腰や肋骨に痛みがあり、困っていました」そこで、家族3人がかかりつけの梅沢先生に相談したところ、「Dr.フィジオ・スタジオ」でピラティスを行っていることを知り、昨年の秋から始めています。

「ピラティスは、とっても深く呼吸をしながら体を動かすので、体内の空気が全て入れ替わるような感覚があって、体がとても軽くなりました。そして、初めてレッスンを受けた日の夜はぐっすり眠れて、翌朝の目覚めもよかったです」

と、中村さんは一回目から効果が実感できたそうです。

「今までに、指圧や整体も行きました。受けている時は気持ちが良いのですが、翌日にもみ返しがあつたり、効果が持続することは少なかったですね。だけどピラティスの場合は筋肉痛になります。腰痛は和らぎ、肋骨の激しい痛みもなくなり、長時間の外出も平気になったり、好きな



料金は1回6300円、2人ペアで1万5000円、3人でも1万5000円、病院には、院長、インストラクター、理学療法士の3人がいます。まずはお気軽にご相談ください。

Dr. フィジオ・スタジオのメニュー

- ・産後の骨盤矯正など
- ・痩せたい人のパーソナルトレーニング
- ・腰痛や肩こりのアクティブ・リハビリテーション

完全予約制のパーソナルスペースで行います。

ランニングも再開しました」

また、ピラティスには骨格を矯正するだけでなく、こんな嬉しい効果も。

「毎月1回、子どもが風邪をひくので、私もうつされていましたが、この冬は一度も風邪をひかなくなりました。他にもここ数ヶ月で下腹部がスッキリしてきて、スカートに少しゆとりができたみたいですよ（笑い）」

週に1回のピラティスを4か月続けるだけで、ハッキリと体の変化が分かるようです。

ピラティスって、何ですか？

「ピラティス」とは、腹横筋（ふくおうきん）と呼吸を意識しながら、体幹部分（骨盤周辺、腹筋、背筋など）を中心に鍛え、体のバランスを整える運動法です。運動といっても、基本的にピラティスはゆっくりとした動きなので、関節に負担をかけることなく、柔軟で強い筋肉をつくることができます。「Dr.フィジオ・スタジオ」では個人の骨格上の特徴やクセをふまえて、その人に合ったペースで行えるプライベートレッスンとなっています。ですから、人目を気にすることなく、中村さんのように小さなお子さま連れでも、リラックスしてレッスンが受けられるようになっています。



トレーナー
山本祐希江さん

ピラティスが流行する前から興味をもち、3年がかりでストリートピラティスの認定を取得。ピラティスだけでなく、ジャイロトニックやジャイロキネシスなども学び、セッションに取り入れている。Dr.フィジオでは毎週金曜日セッションを担当。