

～きたかみいきいき通信は、地域の元気づくりの情報を発信しています～

きたかみ いきいき通信



令和5年
12月号

発行日/令和5年11月吉日
北上市長寿介護課包括支援係
問い合わせ/72-8221(直通)

運動したいと思っても、自分に合った運動がわからない方は多いかもしれません。今回は、アスリートから病気や障がいがある人まで、安全に効果の高い運動ができる施設をご紹介します。

～リハビリの専門職のサポートで安心～ マシンを使った健康づくり施設の紹介

施設名:フィットネス日高見 西館

◆営業日 月～金 8:00～20:00
土 9:00～16:00

※日曜・年末年始・お盆は休館日

◆場所: 日高見中央クリニック西館
(北上市北鬼柳22-46)

◆内容: マシントレーニング等

◆料金: 入会金・月会費は施設にお問い合わせください。

◆見学: 電話予約の上可能。年内無料。



まずは相談からどうぞ。お気軽にお電話ください♪

理学療法士が一人一人に合った運動について相談にのってくれるのが特徴です。



のぼりが目印の入り口



カードに登録された個人の情報を読み取って、自動的にマシンが設定されます。また、スマートフォンのアプリに測定データ、運動データを保存できるほか、消費カロリー、食事の摂取カロリーも表示される等、生活習慣の改善の支援が総合的に受けられます。



体組成計で全身の部位別の筋肉量等、詳細に測定するため、自分に必要な取り組みを知ることができます。



アスリートから障がいがある人まで使えるストレッチマシンが設置されていました。



● 健康長寿のくらしのヒント ●

筋力や骨、関節の機能は、40代から低下が進行することをご存知ですか。日常生活に支障がないからといって過信していると、転倒やちょっとしたことで怪我をしやすい身体になっているかもしれません。まずは自分の筋肉量や骨量をチェックすることから始めませんか。