30分
500円で
手軽に運動!

心臓疾患の方・生活習慣病が気になる方へ。

心臓フィットネススタジオ体験レポート!! in 上田循環器 八丁堀クリニック

心臓病全般にわたる診断、治療だけでなく、「自転車エルゴメーターを使った運動療法」も取り入れている上田循環器八丁堀クリニック。院内の「心臓フィットネススタジオ」では心臓リハビリテーション指導士のもと、心臓疾患の方のみならず、運動不足が気になる方、生活習慣病が気になる方でも、なんと500円で有酸素運動や筋トレができます。今回は実際に自転車エルゴメーターを使用して運動療法を体験レポート!

1 診察

早速スタート!!

初めてフィットネスに参加する人は、安全に運動療法を行うことが可能か診察にてチェック。診察には別料金がかかりますが、健康診断の結果などを持参すれば省略できる検査もあります。

2 血圧・体重測定・問診

自分の現状を把握しましょう!丁寧で和やかな問診です。歩き方のコツなど生活に活かせるポイントも教えてもらえます。

3 準備体操・ストレッチ

映像を見ながら準備体操。ゆったりとした動きで無理なく体を伸ばします。

4 エルゴメーターを使用した有酸素運動

ついに、エルゴメーター体験です!!

いよいよエルゴメーターによるフィットネス!エルゴメーターとは自転車のペダルを踏んでトレーニングを行う器械です。スタッフさんが丁寧に器械の説明をしてくれ、様子を見ながら各人に合わせた負荷を設定。汗をかいたり息切れをするような運動ではないので、楽しくお喋りをしたり外の景色を楽しんだりしながら約30分続けます。もちろん体調に合わせてそれより短く、長くも可能です。

5 休憩・水分補給

お水を飲みながらゆっくり休憩。スタッフさんがその日の成果を記録してくれます。気になるところなども気軽に相談してみましょう!必要があれば診察を受けて帰ることも可能です。

体験を終えて

スタッフの皆さんは気さくで優しく、フィットネスは息切れひとつしないほど楽なものでした。これなら運動嫌いの私も続けられそう!スタッフさんの「頑張らずに続けましょう」という言葉を胸に、健康のために通い続けたいと思います。

上田循環器八丁堀クリニックの4つのポイント

1. スタッフが体調を見ながらペース配分をしてくれるので、自分にあった運動ができる
2. 仲間と楽しくお喋りしながら楽に運動ができるので、長く続けられる
3. 立地がよく、30分500円という手頃な値段設定なので、買い物帰りや思いついた時に立ち寄れる
4. 内科の診療も行うので、体調の些細な不安も相談できる

健康増進のための運動は、楽しく、少しずつ、毎日続けることが大切です。

狭心症や心筋梗塞といった「虚血性心疾患」、寝たきりの原因となる「脳卒中」、さらには「末梢動脈疾患」など動脈硬化を基盤とした疾患が年々増加しています。飽食の時代で食べるものに困らず、車社会の到来でほとんど歩かなくなったことが原因です。近くてもついつい車を使って買い物してしまうあなた、フィットネスジムの会員になったのに結局通っていないあなた、そういった運動したくてもなかなか実行できない方々をサポートするのが『心臓フィットネススタジオ』です。当院はビルの5階にあり、一面ガラス張りの窓からは八丁堀界隈の景色を眺めることができます。リラックスできる環境で楽しくお喋りしながら、健康増進のため運動療法を始めてみませんか?

上田 健太郎院長

平成6年、広島大学医学部を卒業。広島大学附属病院、社会保険広島市民病院、公立三次中央病院、広島大学病院を経て広島市立安佐市民病院 循環器内科副部長、JA尾道総合病院循環器科部長を歴任。平成27年4月、上田循環器八丁堀クリニックを開院。

- 医学博士
- 認定内科医
- 循環器専門医
- 心臓リハビリテーション指導士
- 日本高血圧学会指導医
- 臨床研修指導医

取材協力

上田循環器 八丁堀クリニック

広島市中区八丁堀14-7 八丁堀宮田ビル5F

Tel.082-502-6780

上田循環器 検索

http://www.ueda-junkanki.jp/

診／月～土
9:00～12:30
15:00～18:00
休／木曜午後・土曜午後・日曜・祝日

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:30	●	●	●	●	●	●
15:00～18:00	●	●	●		●	