

# かわら版

相澤病院・相澤東病院 医療連携

患者さんに  
役立つちょっといい話  
2024.6 No.27



暖かくなってきましたね。  
身体を動かす機会も増えるの  
ではないでしょうか？

今回は、JAMS  
(相澤健康スポーツ医科学センター)  
のご紹介をします！

社会医療法人財団 慈泉会

JAMS 相澤健康スポーツ医科学センター

Jisenkai Aizawa Medical Science center for Health and Sports

Jisenkas Aizawa Medhical Sciens center for Health and sports

## JAMS (ジャムス)

### 相澤健康スポーツ医学センターとは？

**スポーツ専門資格**をもった熟練された  
スタッフたちによる、元気なカラダづく  
りをサポート

「膝が動かしにくい」「腰が痛い」「走ると  
昔痛めた足首に違和感がある」…「でも、今  
すぐに病院にかかるほどではないと思う…」  
そんなカラダの“外側”の悩み、JAMS(ジャム  
ス)にご相談ください！

無料の「カラダ相談室」では、経験豊富  
な理学療法士が、改善に向けたストレッチや習  
慣をアドバイス。さらに現在の体力や体の状  
態を数値化する「体力ドック」もあり、その結  
果を踏まえて個人に合ったパーソナルケアや  
サポートをご提案させていただきます。人生  
100年時代をイキイキと過ごすために、地域  
の皆様の健康増進をサポートします。

JAMSは、スポーツをしている人やアスリ  
ートのバックアップも行っています。「アスリ  
ートドック」によってカラダの状態をチェックし、ケ  
ガを予防しながら運動を楽しんだり、パフォー  
マンスの向上を支えたりと、一人一人に合っ  
たサポートが可能です。部活動やチームなど

団体向けのサポートも充実しています。

### スタッフの専門資格

- ★専門理学療法士(運動器)
- ★認定理学療法士(スポーツ)
- ★日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー
- ★日本トレーニング指導者協会認定特別上級トレーニング指導者
- ★日本スポーツ協会公認スポーツプログラマー
- ★NSCA-CSCS(認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト)



相澤病院・相澤東病院 医療連携センター

## 元気なカラダづくりのために 体力ドック

生活習慣などの問診+実際に体を動かして行う12項目のチェックにより、体力低下の要因を分析。ドック受診者の身体の状態を点数化し、結果を説明した後、受診者に適したストレッチやエクササイズの方法をお伝えします。

また、「体力ドック」のスコアによっては、パーソナルケアの継続をお勧めいたします。パーソナルケアは、専門の理学療法士が身体のケアを行い、柔軟性や筋力の改善、バランスの向上をサポートします。

また体幹機能のスコアが50点を下回った場合は、パーソナルトレーニングへの移行をお勧めいたします。専門のトレーナーがトレーニングプログラムを立て、体幹機能の向上をサポートします。

## スポーツをより楽しむために アスリートドック

ジュニアアスリートからシニアアスリート、スポーツを趣味とする人まで、理学療法士の資格を持つトレーナーが、適切に、幅広くサポートします。

また、フォローアップメニューとして、アスリートドックの結果を踏まえ、ジュニアからシニアアスリート、スポーツを楽しむ人のケガ予防やパフォーマンス向上をサポートします。また試合などの大舞台を控えたアスリートのピーキングもサポートします。

(ピーキング=運動選手などが、大切な大会へ向けてコンディションを最高の状態にもっていくように調整すること)

## 相澤カラダ相談室

膝や腰の違和感で日常生活やスポーツ、趣味などに支障を来していても、「どんな施設に行けばいいのか」、「どのサービスを受ければいいのかわからない」…運動器に関するお悩みを気軽に相談できる場所として、JAMS内に「相澤カラダ相談室」を開設しました。また、相談のきっかけとして、毎月、理学療法士が相談に乗る「カラダ相談会」を開催しています。

### 体力ドック®

**料 金**

**9,900円(税込)**

※人間ドックのオプション 7,700円(税込)

体力ドック®では、身体の状態を分析してから必要なケアやトレーニングを行います。

身体バランス



体幹機能  
(筋力)



柔軟性



問診 → 身体をチェック: 30分

全部で12項目のチェックの結果より**体力低下の要因**を分析します。



トータルスコア  
80点以上の場合

大きな問題はございません。

トータルスコア  
50点を下回る場合

**要注意**

フォローアップメニューの継続をお勧めいたします。

担当者にご相談ください。

ケア・ストレッチ



エクササイズ



セルフケア指導



結果説明 → パーソナルケア: 60分

柔軟性を改善させ、筋力やバランスを整えます！  
ご自宅でもできるセルフケアも指導いたします。

「体力ドック」は、社会医療法人財団慈泉会の登録商標です。

## 相澤カラダ相談室

転倒・つまずき

要介護

物忘れ

リハビリが終了になって不安



体力低下

関節の痛み

パフォーマンス向上のため  
身体を見直したい

無料

あなたの悩み事を抱え込まずにご相談ください！  
すべては解決しないかもしれませんが  
糸口が見つかるかもしれません。

対象者	年齢制限なし(子供～高齢者まで) 一般の方～アスリートまで誰でもOKです！
開催日時	平日(祝日は除く) ※事前のお申し込みをお願い致します。

## 相澤フィットネス

痛みなどの不安を抱えていると、思うように運動ができず、体力の低下が進んでしまいます。スポーツリハビリの専門家と不安を解決しながら、安全に運動できる相澤フィットネスへ参加してみませんか。(※日常生活動作と歩行・床に座ることができる60歳以上の方が対象です)



お問い合わせはこちら  
**JAMS 070-4106-7717**  
平日9:00～19:00