

一緒に解決していきましょう!

転びやすい・ふらつく・歩くのが遅くなってきた方へ 理学療法士が一人ひとりに合わせて対応



パーソナルトレーナー・理学療法士
店長 栗谷川 豊さん

18年間、整形外科病院で骨折や整形外科疾患全般のリハビリを担当。膝や腰の痛みや、スポーツ障害に関する知識と経験も豊富



パーソナルトレーナー・理学療法士
代表 成田 悟志さん

18年間、急性期総合病院で脳疾患など様々な疾患を経験し、重複疾患や高齢者に対する知識やトレーニング経験が豊富

高齢で持病があっても、健康のために運動したい。でも、対応してくれる場所がない。ユミコさん（77歳）もそんな悩みを持っていた一人。狭心症と糖尿病の持病があり、変形性膝関節症も患っている。実は過去にフィットネスジムに通ったこともあるが、自己流でトレーニングした結果かえってひざを痛めて手術することになってしまった。「リハビリも兼ねて運動したいけれど、心臓の病気もあるし…」と諦めていたときに見つけた

のが、「リハビリジム プライズネス」である。

一般的なジムと大きく異なるのが、理学療法士によるトレーニングとケアが受けられること。さまざまな疾患の知識を持ち、リハビリのプロである理学療法士がマンツーマンで運動指導を行う。高齢者や持病がある場合は運動の前後にバイタルをチェック。運動の最中も脈拍を計り、心臓への負荷の度合いからメニューを設定するため、医学的管理のもとで安心してトレーニングできる。

週1回半年ほど通っているユミコさんは、「ひざの痛みがなくなつて転ばなくなりました。血糖値も落ち着いてきて、心身ともに整ってきた気がします」とのこと。リハビリジムが「痛みや病気があっても、適切な運動で健康的な生活が維持できます。ぜひ体験してみてください」(トレーナー・栗谷川さん)

② 触診でチェック

姿勢・歩行解析の結果をもとに、寝た状態で触診。痛みのある部位を中心にストレッチしながら柔軟性を確認し、不調の原因を丁寧に見極める



AI姿勢分析で8パターンの姿勢・動作を撮影。さらに歩行解析で重心やバランス、足への負担を測定し、転倒やふらつきの原因を“見える化”する



① 姿勢・バランスをチェック



歩くだけでいいんですね



心臓の病気があっても安心

③ 脈拍をチェックしながら運動

不整脈が出ていないか脈を取りながらマシンを使ってトレーニング。プレートで足を押す「レッグプレス」で加齢とともに衰えやすい太ももなどの筋肉を鍛える

足の筋肉がついてきた!



理学療法士による指導で、高齢や持病による悩みを解決。いつまでも健康に歩ける、好きなことができる喜びを手に入れられる

④ ケア&予防のトレーニング

解析結果に基づき、個々に合わせたトレーニングメニューを組み立てる。ユミコさんの場合は、さらにバイクマシンの運動を取り入れ下半身を強化



「ホームドクター見た!」で
入会金無料 & 体験1000円
2026.12月末まで ※要予約(初めての方)

●リハビリトレーニング(チケット制)
40分(一般) (1回券) 6900円
※70歳以上から特別料金あり