

## スポーツ競技者ら支援



センターの一角を使い運動指導を手掛ける繁田さん

# トレーニング個別に指導

相澤病院スポーツ障害予防 高年層の健康増進に向けた治療センター(松本市本庄2)はこのほど、スポーツ競技者「パーソナルトレーニング」や愛好者の競技力向上や、中のサービスを始めた。理学療

相澤病院スポーツ障害予防 高年層の健康増進に向けた治療センター(松本市本庄2)はこのほど、スポーツ競技者「パーソナルトレーニング」や愛好者の競技力向上や、中のサービスを始めた。理学療

法士ら医療従事者が連携する体制を強みに、競技復帰やより活

都) 認定の特別上級トレーニング指導者で、豊富な実績を持つ繁田雅樹さん(50)が指導を手掛ける。個々の傷病歴や体力、目標に応じ、おおむね3カ月を目安としたプログラムを独自に作成して提案する。同センターはスポーツによる障害や外傷の予防・治療を

## 相澤病院が新サービス

専門とする。リハビリ期間を終えても、筋力や体力を取り戻すトレーニングに一貫して取り組みたいとするニーズがあった。繁田さんは栄養科など他の専門分野との連携も視野に「地域住民の健康増進を包括的に支援できる仕組みを構築したい」と話している。利用料金は競技者向けトレーニングが1回50分5000円(学生以下3000円)から、中高年向けが1回40分4000円から。問い合わせは相澤病院(☎0266・33・8600)へ。(横内里美)