

# NEWS LETTER Vol.4



## 「こんな場所が欲しかった!」喜びの声、じわり拡大中。

### 日本初の車椅子ユーザー用セルフ型トレーニングジム「i-Self Workout」

車椅子ユーザーが「主役」として、周囲に気兼ねなく自分のペースで運動を楽しめる日本初のジムが江東区木場のJ-Workout東京本社内にオープンして半年。車椅子から移乗せずに筋トレやストレッチ、有酸素運動まで行える日本初上陸のマシン5種をはじめ、全7種のマシンをラインナップした充実のスペースに、喜びの声・実感の声が日々寄せられています。



## Q&A



### Q. どんな方におすすめ?

当社のメイン事業である「J-Workout」(脊髄損傷を克服し再歩行を目指す方々のためのパーソナルトレーニングジム)のクライアントさまで、より早い改善を目指すために自主トレで身体の基礎力を上げたい方はもちろん、脊髄損傷に限らず気軽に運動をしたい全ての車椅子ユーザーに使っていただきたいです。また、車椅子ではないけれど歩行に問題があるという方も歓迎です。

### Q. ご利用者さまの感想は?

一番多いのは「こんな場所が欲しかった」「身体を動かせる場所ができてよかった」という声です。また、「着ていた服が入らなくなるくらい上半身が大きくなった」「肩甲骨の動きが良くなった」「体幹が前より安定した」、歩行が可能な方からは「足の踏み張りが力強くなった」など効果実感の声も多く、週2回以上使用する方も増えています!

### Q. 今後予定している新たなサービスは?

ご自身で課題解決を目指すプログラムを作成予定です。たとえば、車椅子ユーザーに多い「姿勢不良」改善プログラムとして、原因と対策のアドバイスと具体的なメニューを症状別(猫背、肩が片方上がってしまう、常にどちらかに重心が傾いてしまうなど)にパッケージ化して用意する、といったイメージです。



## 中村事業部長 兼 トレーナーに聞きました

～ i-Self Workout ってこんなところ! ～



### Q. 今後の目標は?

近隣の方にとっては気軽にサラッと通える場所に、遠くからお越しいただける方にとってはわざわざでも行きたい価値ある場所にしていきたいです。同時に、各地に同様の施設が増えるきっかけとなるような良質なモデルケースになっていきたいです。



### Q. 入会を検討している方、迷っている方へメッセージを。

車椅子に乗ったままでここまで多彩な動作ができる場所はほかにありません!ぜひまずは一度、ご体験ください。必ず良さを感じていただけるはずです!



### Q. J-Workoutのクライアントさまへメッセージを。

身体のコンディションを今よりよくするために自分自身でも何かしたいと少しでも思っている方には、J-Workoutのトレーニング日にワンストップで利用できるという利便性も含め、i-Self Workoutは最上級の選択肢だと思えます。実際に、週1回のトレーニング後に利用されているクライアントさまは、姿勢や身体機能が確実に向上してきています。

⇒詳しくはウェブサイト (<http://i-selfworkout.com>) で。裏面では利用者さまの声を詳しくご紹介。

# i-Self Workout ってこんなところ!

## ご利用者さまにインタビュー

### 藤井 絵里奈 様

(平日会員として週2回利用)

通っているJ-Workoutの担当トレーナーに勧められてはじめました。頸髄損傷で上肢や肩・胸周りなどが弱いため、その部分をセルフで補強すれば、パーソナルでは立位や歩行といったトレーナーがいなくてできないメニューにより集中できると考えました。その甲斐あってかパーソナルトレーニングは右肩あがり。また、i-Self Workoutを利用したあとは、車椅子に安定して座っていただけるなど、その後の日常生活が楽にやるとやらないでは全然違うと感じています。



### A 様

(オールタイム会員として週1回利用)

新聞の折り込みチラシを見て興味を持ちました。今まで運動したことがなかったので、してみたくて入会を決めました。トレーニングをしてみて、日々の生活に運動の習慣がついたことにより、下肢が伸びるようになって、血流が良くなりました。以前は睡眠中に寝返りを打つ時に目が覚めていましたが、トレーニングをした日は腹筋に力が入るので、起きることなく無意識に寝返りができ睡眠の質が上がったと感じています。今後は体力をつけて、パラスポーツにチャレンジしたいと思っています。



## イチオシマシン 「Fly Ergometer」

製造会社の代表が韓国から来社された際におっしゃっていた言葉。トレーニングをする上でイメージって大切ですね! ちなみに、鳥が羽ばたくような動きを続ける同マシンでは、有酸素運動だけでなく柔軟性も高めることができます。

## Big bird!!



## EVENT

今年13回目! 脊髄損傷者による“再歩行”披露イベント、開催日決定

# KNOW NO LIMIT VOL. 13

「二度と歩くことはできない」と宣告されながらも諦めずにトレーニングを続けた結果、歩行機能を取り戻したそれぞれの姿をステージで披露する、年に1度のハレ舞台。イベントを通じて長期的なリハビリテーションの重要性を訴えます。今年は7~78歳まで8名のメインウォーカーが登場。

大阪大学脳神経外科の貴島晴彦医師、柳澤琢史医師による特別講演(BMI × SCI)も同時開催します。

\*BMI = Brain-Machine Interface (脳情報を利用し脳と機械をつなぐ技術) \*SCI = Spinal Cord Injury (脊髄損傷)

## 2019.11.4 (mon) 10:30 - 17:00

【場 所】 東京国際交流館 (〒135-8630 東京都江東区青海2-2-1 プラザ平成)

【主 催】 社団法人 国際せきずい損傷リハビリテーション協会 (Re-SCI)

【企画・運営】 J-Workout株式会社

イベント情報を随時アップデート!

## <https://knl2019.peatix.com/view>



## NEWS

こんなプロジェクトも進行中

### 東京都理学療法士協会が主宰する 「エスカレーターマナーアップ推進委員会」 のメンバー企業に!



「2020年に向けてエスカレーターを歩く人がゼロとなる社会を応援する」プロジェクト(森ビルや文京大学も参画)において、協会からのお声掛けにより、障害を持つ当事者視点からのデザインやコミュニケーションのアドバイスと映像制作を担当しています。

### Be ambitious! プロジェクトにより 約20時間分のトレーニングを提供しました。



「全額自費負担でもトレーニングを続けたい!」というJ-Workoutのクライアントさまの想いを商品・サービスの購入を通じて支援するプロジェクト「Be ambitious!」。昨年にDreamer Japan株式会社とJ-Workout株式会社が立ち上げたこのプロジェクトにより、20時間分のトレーニングを提供しました。

<お問い合わせ先>

ジェイ・ワークアウト株式会社 PR担当 山本剛史 TEL: 03-5809-9390 / 080-1899-8523

MAIL: [yamamoto@j-workout.com](mailto:yamamoto@j-workout.com)