

ジョイントフィットネスで働く理学療法士に聞く、膝と股関節に特化したフィットネスジムの魅力

「膝や股関節が痛い」「どんな運動をしたら良いか分からない」「退院後も継続してリハビリを行いたい」

そんな悩みを持つ方におすすめなのが、世田谷区にある「ジョイントフィットネス」です。ジョイントフィットネスは、整形外科医の塗山正宏先生が監修した、膝と股関節が専門の理学療法士が在籍するフィットネスジムです。

医療に基づくマッサージや運動メニューを実施し、変形性関節症の予防や健康寿命の増進を目指しています¹。

今回は、ジョイントフィットネスで働く理学療法士の中尾量さんに、ジムの特徴や働き方についてインタビューしました。

—中尾さんはどうして理学療法士になろうと思ったのですか？

中尾：私は高校生の時に野球部に所属していて、ケガをしたことがあります。その時にリハビリを受けたことがきっかけで、理学療法士に興味を持ちました。ケガをした人が元気になる過程を見るのが好きだったし、自分もそういう仕事がしたいと思いました。

—理学療法士としてどんな経験をされてきたのですか？

中尾：理学療法士免許を取得後、総合病院や整形外科クリニックでのリハビリテーション科で働いてきました。整形外科クリニックでは膝や股関節の術前・術後の患者さんや、スポーツ障害の患者さんなど幅広くリハビリを担当していました。様々な症例を経験していく中で、改めて術後も継続してリハビリを行うことの重要性を感じましたし、変形性関節症が進行する前の予防の段階で患者さんに関わりたいと思うようになりました。



—そこでジョイントフィットネスに転職されたのですね。

中尾：そうです。ジョイントフィットネスは、退院した後もリハビリできる環境で、マッサ

ー ジや運動を行えるジムです。整形外科医の塗山先生が監修しているので、医学的な根拠に基づいたメニューを提供できますし、患者さんの状態に合わせて柔軟に対応できます。また、医療機関と連携しているので関節の状態を確認しながらトレーニングを行えることが特徴です。

ー どんな方がジョイントフィットネスに通われていますか？

中尾：主に膝や股関節の変形性関節症や人工関節置換術後の方が多いですね。術前・術後のリハビリも可能ですし、関節痛予防の体操も行っています。また、運動不足解消や健康的な身体作りを目指す方もいます。年齢層は中高年の女性が多いです。

ー 中尾さんはどんな仕事をされていますか？

中尾：私はパーソナルトレーナーとして、一人一人に合ったコンディショニングやトレーニングを行っています。まずはカウンセリングや姿勢分析、筋力テストなどで患者さんの身体の状態や目標を把握します。その後、塗山先生と相談しながら、最適なメニューを作成します。メニューには、マッサージやストレッチ、筋力トレーニングやバランストレーニングなどが含まれます。患者さんの反応や進捗に応じて、メニューを調整していきます。



ー 中尾さんはどんなやりがいを感じていますか？

中尾：患者さんが元気になっていく姿を見るのが一番のやりがいですね。痛みが減ったり、歩行が改善したり、日常生活が楽になったと聞くと嬉しいです。また、患者さんから「ありがとう」と言われたり、「楽しかった」と笑顔で帰っていただけるとやりがいを感じます。私自身も勉強になることが多く、成長できる環境だと感じています。

ー 中尾さんは今後どんな目標を持っていますか？

中尾：今後は、ジョイントフィットネスの知名度を上げて、もっと多くの方に利用していただきたいと思っています。また、自分自身もスキルアップして、より質の高いサービスを提供できるように努めたいと思っています。理学療法士としても常に勉強していますし、フィットネスの最新情報もチェックするようにしています。

ー 中尾さんにとって塗山医師はどんな医師ですか？

中尾：ジョイントフィットネスでは、塗山先生と協力しながら、患者さんのサポートをしています。塗山先生は定期的に患者さんの診察や指導を行ってくださっています。塗山先生は非常に優秀な整形外科医で、人工関節置換術のスペシャリストです。塗山先生のおかげで、患者さんの信頼も高まっています。

ー中尾さんはどんな方にジョイントフィットネスをおすすめしますか？

中尾：ジョイントフィットネスは、膝や股関節に特化したフィットネスジムです。膝や股関節の変形性関節症や人工関節置換術後の方はもちろん、関節痛予防や運動不足解消にも効果的です。また、医師の監修のもと、理学療法士が一人一人に合わせたメニューを提供しますので、安心して通っていただけます。ぜひ一度、体験しにお越しください。

ー中尾さんはどんなことに気をつけていますか？

中尾：私は、患者さんのニーズや感情に寄り添うことに気をつけています。患者さんは、痛みや不安を抱えている方が多いです。そんな方に対して、ただメニューをこなすだけではなくコミュニケーションをとることも大切だと思っています。また、患者さんの小さな変化や成果にも目を向けて、褒めたり、称えたりすることも心がけています。

ー中尾さんはどんなことに苦労していますか？

中尾：私は、患者さんの状態に応じてメニューを変更することに苦労しています。患者さんは、日によって体調や気分が違うので、その都度柔軟に対応しなければなりません。また、患者さんの目標や期待に応えるためにも、常に最新の知識や技術を身につける必要があります。そのため、勉強や研修にも時間を割いています。

ー中尾さんはどんなことに楽しみを感じていますか？

中尾：私は、患者さんとのコミュニケーションに楽しみを感じています。患者さんは、色々な話をしてくださるので、聞いているだけで楽しいです。また、患者さんから感謝されたり、信頼されたりすることも嬉しいです。患者さんと一緒に目標に向かって頑張ることで、仲間意識や達成感も得られます。

ー中尾さんはどんなメッセージを伝えたいですか？

中尾：私は、ジョイントフィットネスが、膝や股関節の悩みを持つ方にとって、ぴったりの場所であることを伝えたいです。ジョイントフィットネスでは、医師の監修のもと、医療機関と連携しながら理学療法士が一人一人に合わせたメニューを提供します。ぜひ一度、まずは体験にお越しください。ジョイントフィットネスで、関節症予防の手助けとなればと思っています。

—中尾さんはどんな方に感謝していますか？

中尾：私は、塗山先生をはじめとするジョイントフィットネスのスタッフの方々に感謝しています。塗山先生は、私に多くのことを教えてくださるだけでなく、患者さんにも親切に対応して下さいます。スタッフの方々も、みんなで協力しながら、患者さんのサポートをしています。ジョイントフィットネスは、素晴らしいチームワークで成り立っていると思います。



—中尾さんはどんな夢を持っていますか？

中尾：私は、ジョイントフィットネスを全国に広めることが夢です。膝や股関節の悩みを持つ方は、日本中にたくさんいらっしゃると思います。そんな方々に、ジョイントフィットネスのサービスを提供できれば、幸せだと思います。また、理学療法士としても、もっと勉強して、より専門的な知識や技術を身につけたいと思っています。

—中尾さんはどんな趣味や特技がありますか？

中尾：私は、スポーツが好きで、休日にはジョギングや野球をしています。また、読書も好きで様々なジャンルの本を読むようにしています。いろいろな知識を得ることで、患者さんとの話題も広がりますし、より良いコミュニケーションを取れると思います。

—中尾さんはどんな人生観を持っていますか？

中尾：私は、人生は挑戦の連続だと思っています。常に新しいことに挑戦して、自分自身を成長させたいと思っています。また、人生は一度きりだと思うので、後悔ないように生きたいと思っています。自分のやりたいことや夢を追いかけて、楽しく充実した人生を送りたいと思っています。

—中尾さんはどんな将来像を描いていますか？

中尾：私は、ジョイントフィットネスで働き続けることが将来の夢です。ジョイントフィットネスは、私にとって理想的な職場ですし、患者さんにとっても最高のサービスを提供できるとしています。また、ジョイントフィットネスの仲間や塗山先生ともずっと一緒に働きたいと思っています。私は、ジョイントフィットネスで、患者さんの健康と幸せをサポート

し続けたいと思っています。

ー中尾さんにとってジョイントフィットネスとはどんな存在ですか？

中尾：私にとってジョイントフィットネスは、人生のパートナーです。ジョイントフィットネスで働くことで、私は自分のやりがいや価値観を見つけることができました。また、ジョイントフィットネスでは、素晴らしい仲間や先生に出会うことができました。ジョイントフィットネスは、私にとって欠かせない存在です。

ー中尾さんはインタビューに応じてくださりありがとうございました。最後に一言お願いします。

中尾：インタビューにお答えさせていただきありがとうございました。私は、ジョイントフィットネスで理学療法士として働くことに誇りと喜びを感じています。ジョイントフィットネスは、膝や股関節の悩みを持つ方にとって、最適な場所です。ぜひ一度、体験にお越しください。全力でサポートします！