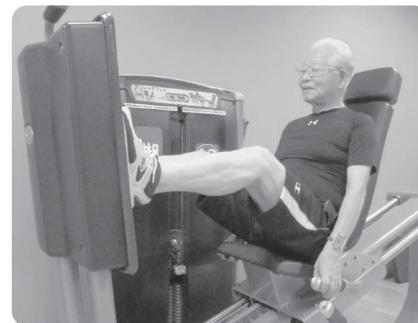


# 元気の秘訣は、フィットネス! 続けられたワケは 病院との連携!

**森さん(89歳)** 平成十九年に狭心症を患い、広島共立病院にてステント留置することとなりました。以降、心臓リハビリテーションを続けておりましたが、メディカルフィットネス共立が開設してからは、心臓リハビリに変わり、フィットネスに参加するようになりました。以来約十年にわたり年間一〇〇回以上、欠かさずフィットネスを利用し続けることができております。

**院長** 森さんは八十九歳とは思えないほど、体も頭も健康でいらっしゃいます。十年以上前に心臓疾患を罹患されからもこれだけ元気で



森さん 夏の暑い日でも、雪が降る寒い冬の日でも、室内で運動でできるので、徒歩とバスを利用して通うこと自体も良い運動になつていてると思います。

院長 運動をしているので体に負荷がかかり、悪いところがあればそれが表面に出やすくなります。もしそれで悪いところが見つかっても、

メディカルフィットネス共立

新規会員募集中!! 1,000円で1週間体験し放題!

9月末まで! ※お電話にて予約が必要です



ホームページ  
新しくなりました



広島共立病院  
院長  
村田 裕彦

メディカルフィットネス共立  
マネージャー  
楠岡 智史

## メディカルフィットネス共立 特別てい談 利用者さま×医師×スタッフ

いらっしゃるのは、フィットネスを続けておられてからこそだと確信しています。

**楠岡** 森さんは、特にふくらはぎがしつかりしておられます。高齢になり、心臓を患うと運動が減るもので。森さんの場合、当院のフィットネスに通われて約十年、エアロバイクを毎回利用するなど適正な運動を続いているから、筋力や体力を維持できているのではないかと思います。

**森さん** 二年前に運動免許証を返納しました。その時は移動手段のこともあり、フィットネスを続けることを迷いました。でもフィットネスに通うこと 자체が楽しいですし、何かやらないと落ち着かない、辞めたら逆に不安になります。だからフィットネスを続けることを決めました。

**楠岡** 心臓リハビリは費用がかさみますが、フィットネスに変わつてからは費用負担が少なくなつたのも続けられている理由です。また、フィットネスで実践した有酸素運動を自宅でも行っています。フィットネスを習慣化することで安心感を得ています。

ス共立は病院が近いので、安心して継続して利用しやすいと思います。

**院長** これからも検診などによるケアをしながら、みなさんにフィットネスを安心して続けていただけるように努めてまいります。

**楠岡** これからも健

康管理を続けてください。がんや脳卒中にならぬよう、これからも健

ます。

**院長**

会員の方からがん患者や梗塞症をださないよう検診しながらフィットネスを続けています。森さんは当院の心臓リハビリーションで回復されて、元気におられる方の見本として、これからも頑張つていただきたいです。



## メディカルフィットネス共立

新規会員募集中!! 1,000円で1週間体験し放題!

9月末まで! ※お電話にて予約が必要です

メディカルフィットネス共立と一緒に運動を始めてみませんか? 初めての方も安心してご利用していただけるよう、しっかりサポート致します! 詳しくは、お電話にてお問い合わせ下さい♪ **TEL 082-879-1126**  
〒731-0121 広島市安佐南区中須2丁目19-6 (広島共立病院隣接 北館1階)