

Q. 安保教授が監修された東急スポーツシステムの 自費リハビリテーションサービスの特徴は？

A パーソナルトレーニングのように自由度が高く、
医療的な信頼感も兼ね備えている点が特徴です。
経験豊富な理学療法士が担当し、丁寧にサポートします。

東京慈恵会医科大学の協力のもと、経験豊富な理学療法士がリハビリテーション訓練を丁寧に指導します。一般的な自費リハビリテーション施設の多くは、パッケージ制・一括払いが主流で初期費用が高くなりがちです。東急スポーツシステムでは都度払い方式を採用

し、利用しやすい価格設定にしています。さらに医療機関とも連携できる体制が整っているため、医療的アプローチも可能です。リハビリテーション訓練指導がない日でも、フィットネスクラブのプールやマシンを活用し、運動を継続できる環境も魅力のひとつです。



理学療法士による自費リハビリテーションサービス

1 自分に合った頻度で通える 都度払い方式

リハビリテーション訓練は継続してこそ効果を発揮します。自分のペースで続けられるよう、期間や回数の制限は設けていません。さらに利用しやすいよう、都度払い方式と良心的な価格設定になっています。

3 必要に応じて、 医療機関との連携も可能

リハビリテーション訓練の過程で診察や検査が必要と判断された場合には、東急病院との連携による医療的サポートも可能です。安保教授は東急病院の外来も担当しており、最適なリハビリテーション医療を提案します。

2 経験豊富な理学療法士がサポート

東京慈恵会医科大学リハビリテーション科の協力のもと理学療法士がカウンセリングを行い、症状や目的に合わせてプログラムをコーディネート。高い専門性に基づいた質の高いマンツーマンサポートが受けられます。

4 フィットネスクラブで セルフトレーニングも

リハビリテーション訓練指導がない日でも、フィットネスクラブでプールやマシンを活用した運動が可能。一般的なリハビリテーション施設では得られない設備環境により、トレーニング効果の向上と習慣化が期待できます。

INFORMATION

実施店舗

フィットネスクラブ

『アトリオドゥーエNext たまプラーザ』（たまプラーザテラスサウスプラザ内）
『アトリオドゥーエNext 武蔵小山』（エトモ武蔵小山3階）

料金

- 初回カウンセリング：無料
- プログラム1回：8,800円（60分）、14,300円（90分）
- ※ すべて税込
- ※ リハビリテーション訓練指導に加え、セルフでフィットネスクラブを利用されたい方は、5,808円/月（税込）でご利用いただけます。
- ※ クラブの会員、非会員にかかわらずどなたでもご利用いただけます。



●お問い合わせ・お申し込み

東急スポーツシステム株式会社

フィットネスお問い合わせセンター

☎ 03-6427-8521

（受付時間／平日10:00～17:00）



まずはお気軽に、初回無料カウンセリングをご利用ください。
予約・お問い合わせはこちらから

医師がすすめる

“自費リハビリテーションサービス”活用術

日本の100歳以上の人口は9万人を超え、まさに人生100年時代。できるだけ長く、自分の足で歩いて暮らすためには？
リハビリテーション医学・医療の第一人者・安保雅博教授にお話を伺いました。



安保雅博 ● Masahiro Abo

東京慈恵会医科大学リハビリテーション医学講座 主任教授、日本専門医機構認定リハビリテーション科専門医。2023年より、東急スポーツシステムが提供する自費（公的保険外）リハビリテーションサービスの監修も行っている。

Q. 健康寿命を延ばすために大切なことは？

A よく食べ、こまめに体を動かすことが大切です。

テレビの前に座りっぱなしなど、体を動かさない生活は好ましくありません。痛みがある部分には注意を払いながら、こまめに体を動かしてストレッチを取り入れ、全身の筋力維持を心がけましょう。筋力が弱まると、腰や背中に余計な負荷がか

かります。短時間でも毎日続けることが大切です。立ったり座ったりの日常動作を意識的に増やすだけでも効果があります。運動だけでなく、筋力の材料となる栄養も重要です。旬の野菜、良質なタンパク質、炭水化物をバランスよく取りましょう。



Q. 腰や膝に不調があり、運動習慣が難しい場合は？

A 医療としてのリハビリテーション訓練を受けるのも選択肢です。



以前は「障害を克服するための訓練」という印象が強かったですが、今では「人生をよりよく生きるための活動を支える・育む医療」としての側面が強まっています。たとえば、「階段が辛い」「掃除が大変になった」といったことも、十分に

ハビリテーション訓練の対象になります。医療保険が適用される保険内リハビリテーション医療と、全額自己負担の自費（公的保険外）リハビリテーション訓練があり、目的や状態に応じて使い分けるとよいでしょう。

Q. 自費リハビリテーション訓練は病名がなくても受けられますか？

A はい。未病の段階で相談できるのが自費リハビリテーション訓練の特徴です。

「慢性的な首の痛みがあるが、理由がわからない」といった未病の段階から気軽に相談できます。また、保険内リハビリテーション医療の期間が終了した方、いわゆる“リハビリ難民”の“その後”にも有効です。ただし、保険制度に基づいた医療ではないため、サービスの質や費用に差が出やすいのも事実。「経験豊富な理学療法士が担当するのか」「価格は妥当か」といった点は、利用者自身が見極める必要があります。

〈こんな方におすすめです！〉

- 病後や術後に十分な回復ができないまま、保険適用期間が終了してしまった方
- 整形外科的な症状や体力低下などがあり、日常生活動作を改善したい方
- リハビリテーション訓練を受けたいが、相談先がわからない方
- いつまでも元気に運動や趣味を楽しみたいシニアの方