

スペース ふいーる・ゆー ってどんなところ？ 《確認事項》

【目的】

ここは、一人ひとりの方が、カラダやココロのなかに貴重な資源や使い損ねている能力が眠っていないか、より多く♪より大きく強く♪より細やかに♪より快適に♪より優雅に♪「動ける可能性」をご自身で見つけていただくためのスペースです。それを足がかりにご自身を、今までよりさらに あるいはほんの少しでも 好きになっていただくことにつながればと思います。

【できること】

- ☆ 理学療法士の資格を持ったスタッフが、専門的な視点でお身体の状態を確認します。
- ☆ ご家庭やお仕事、ご趣味の場面で改善したい動き・パフォーマンスなどがあれば、その課題の解決に照準を合わせます。
- ☆ 骨格模型その他を利用して、解剖学的・運動学的にお身体の状態をご説明します。
- ☆ お身体のおさまざまな部分(特にふだんあまり注意を向けられないような部分)に注意を向けていただき、感じる能力が高まるようにサポートします。
- ☆ 身体の使い方のクセに気づいていただけるようサポートします。
- ☆ 身体のおさまざまな部分のつながりを感じていただき、それぞれの部分が協力しあって目的の動きがより滑らかに快適にできる方法を探ります。
- ☆ 身体の使い方の選択肢をひろげることで、生活やお仕事のなかでやむをえずかかってくるお身体への負担を、作業効率を下げることなく軽減できないか探ります。
- ☆ ご自分でご自分の身体をコントロールできるようになっていただけることをめざします。
- ☆ スタッフは Scientific American や Nature など最新の脳科学等関連記事に随時アクセスし、また研修会に参加してスキルアップに努めています。ご説明やご提案の随所にその成果を盛り込んでいます。

【たとえば具体的には・・・】

- ★ ゆっくりした小さな動きを反復しながら身体のいろいろな部分に注意を向けて感覚を研ぎ澄ましていきます。
- ★ 上記の小さな動きや、シンプルな機器(ボールやクッション、レッドコード(天井から吊り下げたヒモ)など)を使って、身体の深層(コア)にある小さな筋肉が働きやすい条件を作り、軽い運動から徐々にステップアップします。
- ★ 重力の影響を軽減するような機器(レッドコードや免荷用ハーネス)を用いて、ふだん転倒や痛みを避けるために入っていた過剰な緊張やムダな筋肉の働きから解放される体験をしていただき、本来の効率の良い筋肉の使い方を再学習します。

【できないこと】

- ！ ここで行うことは医療行為ではありません。医学的診断や治療はいたしません。何かの症状(たとえば痛みやシビレや関節の動き)が治ることを保証するものでもありません。
- ！ 揉みほぐしや強いストレッチなどで外から力を加えて、一次的に症状を和らげ安楽を得ていただくことは目的としていません。
- ！ 受け身な気持ちで施術者に何かをやってもらいたいとか治してもらいたいと思う方には向きません。
- ！ 機器を利用すれば、「やった感じ」の満足感を得られるようなハードな運動をしていただくこともできますが、そのような達成感だけをお求めであれば、より設備の整ったフィットネスクラブ等のほうがお楽しみいただけるでしょう。

【お願いしたいこと】

ご提供するサービスの関係上、ふだんの生活場面では触れることの無いような機器等が備えてあります。使い方やおお客様の体調次第では、これらがお身体に危害を与える道具となる可能性もゼロではありません。機器の点検や環境整備、目配りなど事故防止には努め、使用方法や注意事項等は随時お伝えいたしますが、できるだけご自由にお客様のペースでお使いいただくためにも、安全管理は基本的に自己責任でお願いいたします。

同様に、ご利用に先立って、過去～現在のご病気や怪我の有無など、健康に関する情報をお聞きしておりますが、故意あるいはご自身の都合でご申告いただかず無理をされたり、ご自身の不注意やスタッフからの指示をお守りいただかなかったためにお客様に生じた損害については、弊社では責任を負いかねます。

また、上記のように最大限の準備・配慮のもとにご利用いただいたとしても、新しい可能性を求めて身体を動かす作業には一定のリスクが伴います。弊社ではお客様が安心してご利用いただけるよう賠償責任保険に加入しておりますが、補償には限界がございます。ご心配な場合はご自身で傷害保険等に加入されることをお奨めします。

また、明らかに機器等がお客様のお身体の状態に適合しないなど、安全管理上の理由で一部機器のご使用をお断りする場合がありますことご理解ください。

以上ご理解いただ上で、楽しくお気軽にご利用いただければ嬉しく思います。