

つなぐ、フリーペーパー

# Paper Smart

ピラティスで変わる





Narumi Ando

PHIピラティスインストラクター  
ヨガインストラクター  
理学療法士

### 安藤 成美 先生

クリニックや病院で培った理学療法士としての経験を活かし現在は名古屋、岐阜を中心にピラティスインストラクターとして活躍。

## 身体を変える

今回のPaper Smartは2023年から当院でスマートピラティスのインストラクターを務める安藤成美先生のインタビューをお届けします。安藤先生は理学療法士として病院やクリニックに勤務後、現在はピラティスインストラクターとして岐阜・愛知県を中心に活躍されています。ピラティスとの出会いやスマートピラティスへの想いを伺いました。

ーピラティスとはどんなエクササイズですか？  
元々はリハビリとしてドイツで考案されたエクササイズです。最終的に身体を自分でコントロールできるようにする、というのが目標なので瞑想を目的とするヨガとは違い論理的で分かりやすいです。無理をせず体幹を鍛えることができるのでお子さんから高齢の方まで行っています。そして特に人工関節手術後の方にもお勧めしています。体幹が鍛えられると歩く姿勢が変わりますし、姿勢が変わると関節にかかる負担も減少できると言われています。

ーピラティスとの出会いを教えてください  
私がカナダに留学していた時にたまたまピラティスのクラスを見つけてやってみたのが始めたきっかけです。そこで出会った40代くらいの方が、お子さんも2人いるのにとってもスタイルが良くて、ずっとピラティスをされていたので、こんな風になれるんだったら私もピラティスやろうって思っ。その方との出会いも大きかったです。

留学中に何か資格を取りたいと考えていたので、まずカナダでヨガインストラクターの資格を、帰国後にピラティスインストラクターの資格を取得しました。

ーピラティスを通してスマートクリニックでやりたいことはありますか？  
スマートクリニックで手術をされる方はまだまだやりたいことを諦めたくない、という方が多いと思います。手術をした後もできるだけやりたいことが続けられるようにサポートしたいですし、身軽に普段の生活が送れるようにピラティスで少しでもお手伝いができたらなって思います。そしてここではピラティスをご存知の方がまだ少ないのでピラティスがもっと普及すればいいなと思います。でもここでクラスを始めてみて、知らないことにチャレンジしてくださる方がとても多くて驚きました。パートナーとゲストの方の信頼関係があるから来てくださるのかな、と思っています。

スマートピラティスを体験して・・・

『体操が難しくなくて良かったです』  
『毎回先生の明るい笑顔を見ることができて気持ちが明るくなります』  
『動きのイメージとは異なりしっかりと筋肉に効くトレーニングでした。終わった後、体が軽くなった気がします』

受講者の声  
Voice of Guests

10回で違いを感じ、20回で見た目が変わり、30回で身体の全てが変わる

ジョセフ・ピラティス



楽しんでいます！

ースマートクリニックに通われているゲストに一言お願いします

『ピラティスは10回で違いを感じ、20回で見た目が変わり、30回で身体の全てが変わる』という私の好きな言葉があります。これはピラティスを創始したジョセフ・ピラティスの名言で、ピラティスに対する信念と効果をとっても分かりやすく表しています。

一緒にピラティスをやって、自分のやりたいことに挑戦できる身体作りをしていきましょう！



スマートクリニックでは  
スマートピラティス開催中！



2023年10月にスタートしたスマートピラティス。当院整形外科で手術をされた方を対象に、毎月第一、第三火曜日に開催しています。スマートピラティスは、リハビリパートナーと安藤先生が協力して手術後の方にも可能な動作で安全にエクササイズできるプログラムを作っていたので、人工関節手術後の方にも安心してご参加いただけます。また、基本姿勢の確認から行うので初心者にも分かりやすく、エクササイズが終わった後には心地よい疲労感と達成感が訪れます。身体が整っていく感覚をぜひ一緒に体験しましょう。

ご予約は多治見スマートクリニック TEL 0572-21-1770  
もしくはリハビリパートナーまでお願いします。