

NEWS LETTER Vol.6



KNOW NO LIMIT ~continue~ 聖火ランナーとしての特別な10m歩行

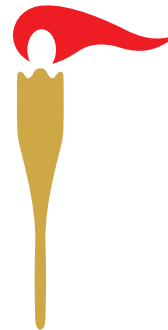
日本初の脊髄損傷者専門トレーニングジム「J-Workout (以下JW)」は昨年11月28,29日に、毎年恒例の“再歩行”披露イベント「KNOW NO LIMIT」をYouTubeLiveにて開催しました。東京スタジオ代表として参加した赤澤賢一郎さん(東京都中央区在住)は、再生医療とその前後のトレーニング成果を歩行器での力強い歩みで見事披露!さらなる目標は、東京オリンピック・パラリンピックの聖火ランナーとして、故郷の徳島で「聖火を片手に10メートル歩く」ことでした。今回のニュースレターでは、大舞台に向けて週2回のトレーニングを続けてきた赤澤さんの目標へ挑戦をした結果を、ご本人へのインタビューをもとにご紹介します。



KNOW NO LIMIT 2020での歩行の姿

聖火ランナー挑戦への想い

再生医療を受けた後、リハビリを行っていた施設でたまたまトーチを見かけて、「あれを持ちたい!」と思いました。自分の使命は「慢性期脊髄損傷者でも再生医療と適切なトレーニングで歩けるようになる」と実証することだと考えているので、最適な機会ではと。ちょうど回復の手応えを感じ始めていたこともあり、2019年夏に応募し、11月に選出していただきました。その後コロナで延期となり落ち込みましたが、「よりしっかり準備ができる」と気を取り直してトレーニングを続けました。



聖火リレー関係者とのシミュレーション練習

怪我を乗り越えてなんとか本番に

実は昨年末の自主練中に膝に怪我をしまい、2ヶ月間くらい、立ったり歩いたりする実践的なトレーニングができなくなってしまいました。しかもその間に、聖火リレー関係者による「本当に歩けそうなのか?」というテストのようなものがあって…。事情を話したところ、「本番の1ヶ月前までギリギリ延ばして待ちます」とおっしゃってくださり、再チャレンジで無事OKをいただきました。

人生で一番大切にしている「笑顔」でフィニッシュ!

本番前日の徳島新聞一面に掲載されたことで、町の人たちが笑顔で「がんばって!」と声をかけてくれてパワーをいただいて、車いすになったときに「笑う時間が多いのがいい人生」と生きる意味を決めていたことを思い出しました。だから本番は、「とにかく楽しんで、応援してくれる人に笑顔を返そう」と。練習の成果を出さなければ!と力まずに臨めて、無事歩行器で歩く姿を披露できました。眉山の稜線に沈む夕日が見えて徳島は綺麗だなんて…あの景色は忘れません。



前日に掲載された徳島新聞の一面

慢性期脊髄損傷者の希望となる、次の目標は

「車いすでも人生満足だ」と思っていたところから再生医療を受けて、運命が変わっていききました。家族や友人、再生医療の関係者、JWのトレーナーさん。色んな出会いとサポートがあって今があります。また、同じようにトレーニングをがんばっている人たちの姿からも元気をいただけてきました。今後の目標は、受けた応援を返したり、同じ境遇の人に元気を与えたりできるよう、「杖歩行」ですかね!



トーチをバットに持ち替えての練習

*オリンピック/パラリンピック協会の権利の為、当日の写真は掲載できませんでした。

当日の動画は下記URLからご覧いただけます。

<https://sports.nhk.or.jp/olympic/torch/events/20210416/>



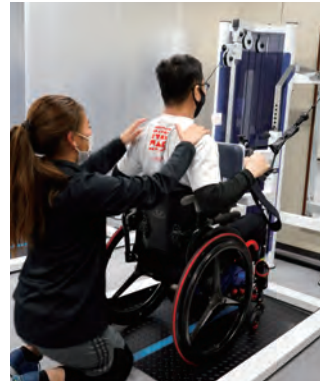
車いすセルフワークアウトで トレーナーをつけられるように!

*i-Self Workout - 車いすユーザー用セルフ型トレーニングジム。車いすから移乗することなくウェイト / カードイオマシントレーニングができる日本初のサービスです。

2019年3月にオープンしたi-Self Workoutでは、2021年5月より、トレーナーをつけて行うパーソナルトレーニングサービスを開始しました。一人でトレーニングするのは不安、どんな運動をすればいいかわからない、モチベーションを保てない…など人的サポートを希望する声にお応えするためです。車いすユーザーに詳しいスタッフがマンツーマンでサポートしますので、さらに効率のいいトレーニングを安全面に配慮しながら行うことができます。

通常料金 ¥5,775 (税込) / 50分

*ピーク時間 (13:00~15:00) / 土日料金: ¥9,240 (税込) / 50分
*パーソナルトレーニングを受けるためには会員になる必要があります。
*一般会員 (¥5,236~/月)、ビジター会員 (¥2,200/回)



高齢者の脊髄損傷予防トレーニングにも注力

2020年に発表された日本脊髄障害医学会の疫学調査によると、外傷性脊髄損傷の原因のトップが交通事故から平地での転倒に変わりました。これには急速な高齢化が影響していると考えられます (参考資料: www.jscf.org/pdf/k87.pdf)。そこで「J」-Workoutの手前である「i」-Self Workoutでは、転倒による脊髄損傷者を減らすべく、健全な中高年者の転倒予防トレーニングにも注力し始めました。車いすユーザー用に作られた、軽い負荷から運動ができるマシンを使い、無理なく基礎体力や足腰の筋力向上を目指します。「転びそう」と感じた時にはすでに、身体の機能が低下しています。そうなる前に、自分の脚で歩き続けられる身体づくりを始めましょう!

担当者の声



西山 千里 (iSW事業部本部長)

誰かに見られてる状況がいかにモチベーションアップにつながるかは自分のトレーニングをしていても感じます。どうしても追い込めず甘くなってしまい、「こんなもんでいいか」と思うことがあるのですが、一緒にトレーニングをしている人がいることや指示を出してくれる方がいることにより「あと一回」が頑張れるんです! また、車いすユーザーは姿勢の乱れや体の麻痺などにより機能の左右差があることが多く、狙った筋肉を動かせなかったり、不適切なやり方で左右差を逆に増幅させてしまったり、肩を痛めてしまったりするリスクもあります。そういった心配なく思う存分運動を楽しみながら健康な身体作りができることも、大きなメリットだと思います。

利用者の声

大澤 様

J-Workoutのトレーニングと併用しています。車いす上での姿勢が変わり、以前は丸くなっていた背中が起きるようになりました。車いすも漕ぎやすいです。



A 様

車いす上の姿勢を気にしたり、家でもストレッチや運動をするようになったりと意識が変わりました。トレーニングをすると体の調子が良くなるのを感じています。

B 様

3ヶ月続けて少しずつ体が変化してきた。パワーがついて床トラもスイスイ、車への移乗もラクラク。体重は2.2kg減で全体的に2~3cmのサイズダウンで引き締まった。

初の世界規模開催! 世界の脊髄損傷者が“歩く”!? KNOW NO LIMIT world

秋の恒例・脊髄損傷者による“再歩行”披露イベント「KNOW NO LIMIT」! 昨年はオンラインで開催し日本全国の方々に「回復に限界はない」ことを伝えることができました。昨年の経験をいかしオンラインでしかできないことをしてみよう! と考えついたのが、「KNOW NO LIMIT world」。JWを中心に世界の脊髄損傷者専門トレーニングジムがつながって、日頃の成果をシェアして高め合う、世界初のオンラインイベントです。オーストラリア/米国の施設の参加が決定し、これからもどんどん呼びかけていきます。コンテンツは、これからどんどん決まっていく予定。リアルタイムで世界の脊髄損傷者が“再歩行”を披露する姿を、どうぞお楽しみに!



<現在の予定>

- ・日程 2021年9月23日 (金) 8:00~10:00 *各国の時差の関係上朝からの開催となります。
- ・開催方法 YouTube LIVE
- ・参加国 オーストラリア - クイーンズランド (Making Strides)、アメリカ - テキサス (neuroreaction)
- ・予定コンテンツ 各施設の代表者による成果 (歩行) 披露、各国の脊髄損傷に対するの最新情報の共有

<お問い合わせ先>

J-Workout株式会社 PR担当 山本剛史 TEL : 03-5809-9390 / 080-1899-8523 MAIL : yamamoto@j-workout.com

