



発表者



「GOODAR2」を  
インストールして  
写真にかざすと  
発表風景が見れます。

合同プレス発表会で発表する時任院長

# 33

## ラマ接骨院

### 小さい負荷で より効果的なトレーニングを

3月6日に開催された「第6回新商品・新サービス合同プレス発表会」で発表した各社と商品を紹介するコーナーです。今回はラマ接骨院をご紹介します。



ラマ接骨院院長  
時任 陽輔さん

平成24（2012）年にラマ接骨院を開院して以来、一般の人だけでなく多くの一流アスリートのトレーニングや健康管理を手がけてきた、時任陽輔院長。最新式の機器や療法を積極的に取り入れ、地域の人だけでなく幅広い人々に支持されています。

「私どもで行っている最新血流制限トレーニング（PPCT）は、従来型のトレーニングと比べて体への負荷が小さく、時間も少なくて済みます」と話す時任院長。一昨年の8月から導入しましたが、思った以上に効果があり、アスリートから喜ばれているそうです。

血流制限トレーニングは、定められた部位の血流を制限した状態でトレーニングを行うことにより、軽い運動でも大きな効果を得られるようにするものです。近年しばしば目にする「加圧トレーニング」も血流制限トレーニングの一種です。

「ラマ接骨院で導入しているPPCTは、多連カフ（複数のカフ）を使用することにより通常の血流制限トレーニングをさらに効果上がるよう改良したもので、一般のトレーニングなどと比較して『耐乳酸

性が通常の血流制限トレーニングに比べてすばやくできる』『瞬発力の大きい速筋と、持続力のための耐乳酸性の両方を同時に鍛えることができる』など、多くの利点があります。当院のホームページに詳しく説明してありますから、興味がある方はぜひご覧ください」アスリートのトレーニング以外にも、筋肉の衰えたシニアのリハビリや、ダイエットなどにも効果をあげているそうです。

「PPCTは中高年の体力低下対策としても優れた効果を発揮します。お客さまに合わせた確なトレーニングとアドバイスをさせていただきます」時任院長は、今後は県内外のプロスポーツへの支援をさらに広げるとともに、地域の中高校生のアスリートのバックアップ体制を強化するなど、地域貢献にも力をいれたいと話しています。



最新血流制限トレーニング（PPCT）機器