

GENKI NEWS



タシマが目指すカラダづくり

いつもタシマをご愛顧くださり、心より感謝申し上げます。

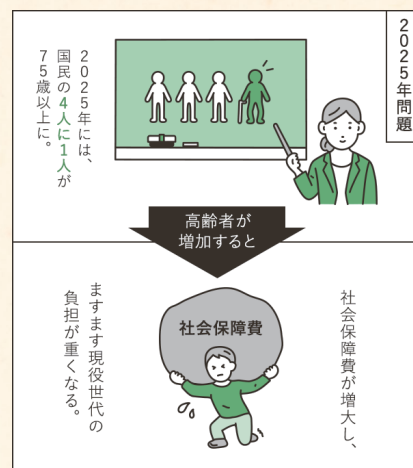
タシマ創健代表の武田幹生です。私は現在51歳。団塊ジュニア世代といわれる時代に生まれました。

第二次ベビーブームとして熾烈な受験戦争、バブル崩壊後の就職氷河期と常に激しい競争のなかで生きてきた世代です。

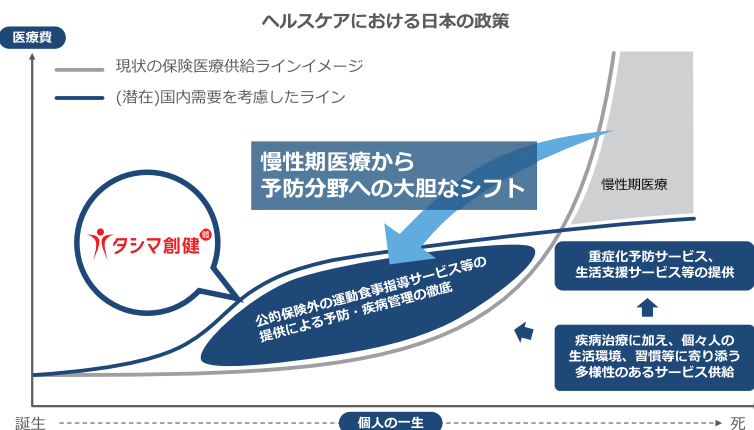
「失われた30年」といわれる1994年～2024年の30年間は経済成長もなく、国民の平均賃金もあがらない。そんな時代を社会人として歩んできました。

2025年問題をご存じでしょうか？

2025年問題とは、日本における少子高齢化と人口減少によって、2025年頃に団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となることで、社会保障費の増大や労働力不足、医療・介護サービスの逼迫など、様々な社会問題が深刻化する現象を指します。



予防分野への政策シフト



出所：経済産業省商務情報政策局 平成26年3月 日本の魅力を生かした新たな価値創造産業の創出に向けて

経済産業省のデータでは、国民が使う生涯医療費の平均額は1人あたり2,500万円そのうち半分の1,250万円を70歳以降に要するといわれています。

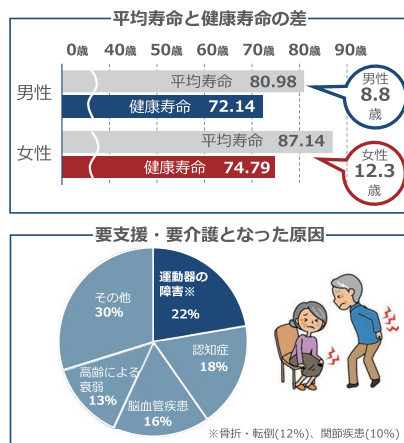
「2025年問題」は、高齢化社会に伴う医療介護費の急増が深刻な社会問題となっており日本は戦略的成長市場拡大の柱として、健康・予防に向けた保険外サービスの活用促進を政策に掲げ、質の高いヘルスケア産業の創出に期待しています。

健康寿命と平均寿命の差を調べた厚生労働省のデータでは骨折・転倒、関節疾患で要支援・要介護になっている割合は22%4人に1人が運動器の問題でした。

高齢者の自立度を調べた総務省のデータでは現在でも生涯自立度の高い方々が10人に1人いるという事実があります。

タシマに来られている多くの方々はこのグループに入っています。

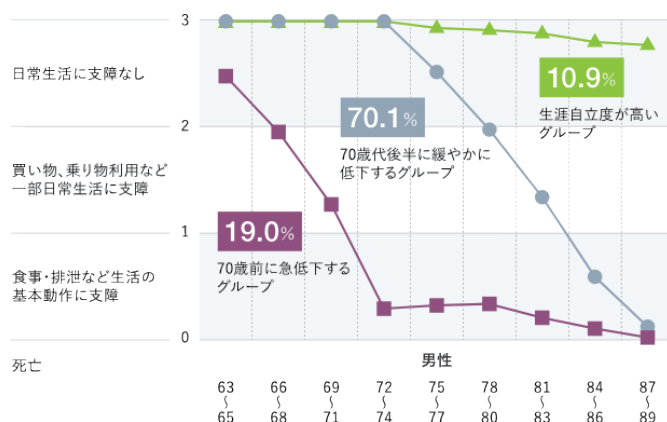
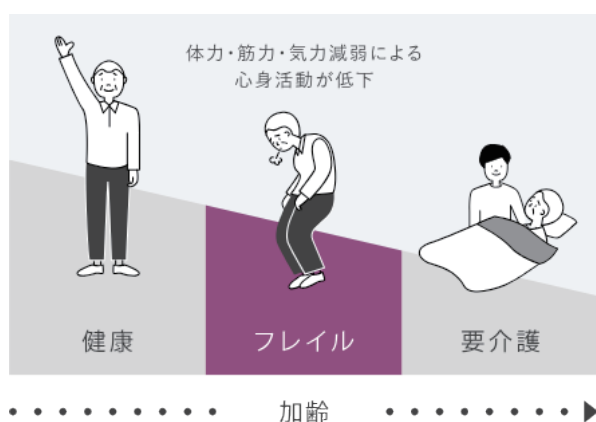
予防分野の強化



健康寿命の延伸がカギ

トレーナーは運動器のプロとして運動器障害の予防に大きく貢献できる可能性がある

出所：厚生労働省「平成28年簡易生命表」「平成30年健康日本21資料」「平成28年国民生活基礎調査」



高齢者の加齢に伴う自立度（出典）総務省「ICT超高齢社会構想会議報告書」（秋山弘子「長寿時代の科学と社会の構想」より）

2050年問題

2025年になったから2025年問題は解消されたということではなく、人口動態の予測から2050年には状況はさらに厳しくなるといわれています。

私たち団塊ジュニア世代には大きな責任があります。

25年先の2050年には一人がひとりを支える時代、私はそのとき75歳（後期高齢者）になっています。

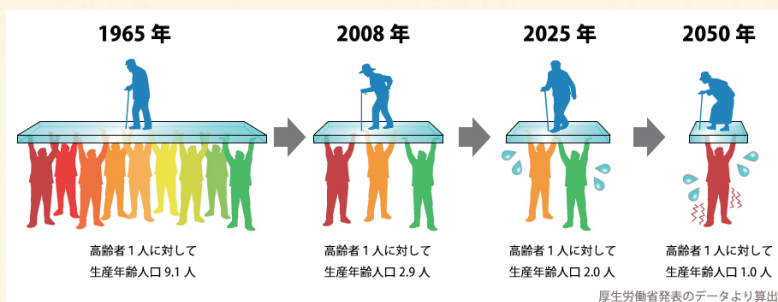
健康で自立した生活を送ることができなければ社会に大変な迷惑をかけてしまうことになります。

みんなで健康寿命を伸ばそう

私たちは運動器（骨・関節・筋肉）の専門家です。スポーツ医科学の専門的知識と技術を学んでたくさんの顧客と日々向き合っていくなかで学んだことがあります。

ある日突然カラダが悪くなる訳ではないということ、日々のカラダの使い方や、かたよった生活習慣の積み重ねで長い年月をかけて段々とカラダが歪んでいくということ。

※15歳～64歳の人口を生産年齢人口といいます



よい姿勢の五原則 一呼吸・休養・栄養・運動・思考一

だからタシマでは「呼吸・休養・栄養・運動・思考」の5つの習慣を整えることを念頭においたサービスを提供しています。

痛みはカラダのかたよりのサインとして捉えるならば、痛みが取れて終わりではなくカラダのかたよりに気づいて自ら整えていく、そのお手伝いができればと考えています。

これを「コンディショニング＝カラダを整える」といいます。

運動はやったほうがいいのはわかっているけど…

健康診断で血糖値や尿酸値、血圧の問題を指摘されて運動をやったほうがいいのはわかってるんだけど、ジムに入会しても通えない、続かない、多くの人たちは運動習慣が身につかず苦しんでいます。

だからタシマには誰でも簡単に続けることができるようにコーチングスキルを身につけたトレーナーが揃っています。



「習慣を変えれば人生が変わる」 哲学者 アリストテレス

タシマの目標到達管理システム

目標達成に向け、伴走してくれるコンディショニングジムです。

丁寧なカウンセリングから高みを目指して一歩ずつ段階的に安全に、無理なくわずか1日30分、週2～3回であなたがなりたい理想のカラダに導きます。



生まれて初めてのダイエット成功！

海岸通りにあるお洒落な外観のジム。

トレーナーの方みなさん、いつも笑顔で声を掛けてくださいます。

ひとりでも寂しくないです。

そして、通うからには、**結果**です。生まれてこの方ダイエットに成功したことのない私ですが、8ヶ月で体重と体脂肪 **-6キロ**！体脂肪率 **-3%**！体得点+6点!!と**大満足**の結果です。

それも、ひとりひとりの為にメニューを考え、笑顔で応援して下さる**トレーナーの皆さんのお陰**です！

本当にありがとうございました。これからも宜しくお願い致します。

ジム会員様のお声

コンディショニングジムタシマは現在、約350名の会員様がご利用され、多くの喜びの声を頂いております。



200年品質のカラダづくり

200年品質の中心には「あなたの幸せ」が据えてあります。

タシマのスタッフは看護・介護職、治療家、トレーナーと職種はさまざまですが人のお役に立ちたいと強く思う人たちが集まっています。

顧客の「ありがとう」が私たちの大きなやりがいになっています。

「軸を整える」「しなやかさ」「よい運動習慣」という200年以上変わらない不易と流行：エビデンス（科学的根拠）に基づく安心安全のサービスを提供しています。



3つの目をもってサービスを提供しています



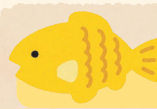
むしの目
詳細

器質的問題
患部
痛いところを細かく診る



とりの目
俯瞰

機能的問題
全体
カラダの動きから原因を探る



さかなの目
流れ

心理・社会的問題
過去から原因を探り
未来を見据えてサポートする

タシマ200年品質の軌跡

この度、タシマの200年を振り返った本を製作いたしました。

各店舗に配布しておりますので、興味を持たれた方はスタッフに問い合わせてください。お貸出をさせていただきます。

私たちはこれからもカラダづくり200年の矜持をもって関わる皆さまの健康寿命延伸に力を尽くし地域社会に貢献する会社づくりを目指していきます。

倍旧のご愛顧を賜りますように謹んでお願い申し上げます。



<http://www.tashima.jp>

尾道院

〒722-0037 尾道市西御所町6-13
tel:0848-25-5397



松永院

〒729-0104 福山市松永町5丁目6-11
tel:084-939-6088



<http://hogrel-fitness.jp>

〒722-0037 尾道市西御所町6-11
tel:0848-25-2006



<https://tashima-day.jp>

尾道店

〒722-0037 尾道市西御所町6-13 2階
tel:0848-25-2002



東尾道店

〒729-0141 尾道市高須町584-1
tel:0848-38-2009

