

ジムに通わなくても減量成功 私にとってのパーソナルジム！

リケンテクノス 三重工場

水越 麻美 さん



体から心のケアまでセラピストが伴走

「利用のきっかけ」

もともと肩こりや頭痛、腰痛に悩んでいました。デスクワーク中心の業務のため、特に肩こりが辛いと感じていました。

そんな時、健康保険組合からの案内メールを見て、まずは気軽に気持ちで登録してみたんです。

担当のセラピストさん（医療職）も自分にあった人を選ぶことができるため、安心しました。

「続けられる理由」

セラピストさんから提案いただいた対策を、昼休みと帰宅後に自身で実施できるよう、動画を通知してもらっています。

さらに、月1回の面談ではセラピストさんが励ましてくれたり、小さな進歩と一緒に喜んでくれるので、楽しく続けることができます。伴走支援のおかげで、無理なく続けることができていると感じています。

「驚きと嬉しい効果」

肩こりや腰痛の辛さが軽減し、頭痛には悩まなくなりました。さらに、日々の対策により運動習慣がついたおかげか、利用前と比べて体重が約2kg減りました。

カラダの不調が解消され、ダイエットにも効果があって嬉しいです。セラピストさんとの面談では心が癒されるので、体と心のケアの両方にポケットセラピストは欠かせない存在だと感じています。

リケンテクノスで働く社員にぴったり！



「忙しくても大丈夫！スキマ時間でセルフケア」

ポケットセラピストは、仕事や子育てなどで忙しく、まとまった時間が取れない方にこそおすすめしたいサービスです。ジムは、時間とお金の両方が必要ですが、ポケットセラピストはスキマ時間に利用ができ、費用も健保負担のため無料です。ぜひ「体の不調を和らげ、心を癒してくれるサービス」をスキマ時間に活用してみたいです！

水越さんの担当セラピスト
作業療法士 高橋 麻美

～メッセージ～

毎日忙しくて自分の体調に目が向けられない人にこそ、ポケットセラピストを利用していただきたいです。



ご利用は無料です。
まずは登録してみませんか？
登録はコチラから→

