

ココが違う！
クリエバの

メンタルヘルス運動プログラム 4つの特徴

ココが違う！①

精神・発達障害に特化した
運動プログラムを実施

心身ともに健全に！

薬の効果と同様のホルモンを
分泌させ、運動により心身共に
改善させる、

業界初

ココが違う！②

1回40分～60分のリハビリ
が受けられる

“ゆとりのあるリハビリ”
でリラクゼーション効果大

病院では20分しかリハビリが
受けられない事が多い

安心

ココが違う！③

国家資格を持つ専門家によ
り考えられた

根拠に基づくプログラム！

最新の知見を取り入れ、心身改
善のプログラムを提供する

専門性

ココが違う！④

利用者様を評価し、最適な
プログラムを

個別で実施

その日の体調に合わせてプロ
グラムを考えます。

個別性

クリエバから提供する6つのリハビリテーション

1 理学療法評価

理学療法士が身体のウィークポイントを評価
し、姿勢や歩行の改善を図る。

姿勢の崩れは筋肉の“こわばり”の原因となり、
その“こわばり”により、精神の緊張を高める悪循
環に陥らない様に原因を評価する事が重要。

2 筋力トレーニング

ADHDに効果的なホルモンとして注目されてい
るノルアドレナリンの分泌を促通する。

交感神経の活動が高まるため、覚醒レベルが上が
り集中力が増す効果が望める。

訓練としては高負荷な筋トレを行う。

3 マッサージ・ストレッチ

抗ストレスホルモンと言われているオキシトシ
ンの分泌を促すため、マッサージやストレッチを
行う。

また、向精神薬の副作用である“筋のこわばり
”を改善し、筋緊張を整える。

4 課題遂行

少し難易度の高い課題をクリアするとドーパミ
ンと言うホルモン（快感や多幸感を得る、意欲を作
ったり感じたりする）が分泌される。

反復作業ではセロトニンと言うホルモン（精神
の安定や安心感）が分泌される。

5 有酸素運動

特に有酸素運動状態では、セロトニンやドーパ
ミンの分泌を促しやすい

自宅に引き込まれがちの方には、基礎体力のア
ップとしても効果の高い運動プログラムでもあ
る。

6 瞑想

不眠解消・睡眠の質向上やストレスや不安の軽
減、集中力アップ、感情コントロール力の向上等の
効果が期待できる。

身体的にも高血圧の予防や疲れにくい体になる
等の効果がある。