

GOALS 目的

- ◆ Musculoskeletal Recondition & Maintenance
- ◆ Function Improvement
- ◆ Musculoskeletal Injury Prevention
- ◆ Health & Wellness Promotion
- ◆ 筋骨格系のリコンディショニングとメンテナンス
- ◆ 身体の機能性の改善
- ◆ 筋骨格系の怪我の予防
- ◆ 健康とウエルネスの促進

Personal Trainer

パーソナルトレーナー



廖珮君, Peggy Liao
MS, ATC
認定アスレティックトレーナー

Master of Athletic Training,
アスレティックトレーニング修士

Oregon State University オレゴン州大学

On-field trainer for the football, soccer and softball teams
カレッジフットボール、サッカー、ソフトボールチームの現地トレーナー

Bachelor of Sports Medicine, スポーツ医療学士

Kaohsiung Medical University, Taiwan 高雄医学大学

Educated patients for post operation care, exercises

at home

患者教育: 手術後のケアと自宅でのエクササイズ
の指導

National Athletic Trainers' Association

全米アスレティックトレーナーズ協会

Contact Us 連絡先

Manhattan Office



212-204-8567



424 Madison Ave., 7th Fl
New York, NY 10017



月/火/水/金曜日 9AM-5PM
土曜日 9AM-3PM



Info@jmedny.com

J+MED
on Madison

Musculoskeletal
Recondition &
Injury Prevention

筋骨格系の
リコンディショニング
と怪我予防

Patient-Centered Plan & Care
患者様中心のプランとケア

Who and What We Treat

治療対象者及び治療内容

people who are injured from work, sports,
daily living
OR sustain pain/discomfort from long- time
seating, standing, or walking
OR want to improve function
OR stay injury free!

仕事やスポーツが原因、
及び日常生活において怪我をされた方
長時間の立ち仕事、座り過ぎ又は歩き過ぎ
原因と思われる痛みや違和感がある方
身体の機能性の改善を希望の方
怪我をしない身体作りを目指したい方！

Treated Conditions

治療対象の症状

Acute and/or chronic, musculoskeletal
injuries, low back pain, neck pain,
overuse, restricted mobility, joint
instability, suboptimal
posture (turtleneck, rounded shoulder,
etc.), return to activity, (from long-
term immobilization, etc.), orthopedic
pre- and post- surgery rehabilitation,
and injury prevention

急性・慢性筋骨格系の怪我、腰痛、首の痛み
、体の使い過ぎ、可動域制限がある、関節の不安
定症、猫背や巻き肩など姿勢改善、回復時の
体の調整、外科的手術前及び手術後のリハビリ
、怪我の予防

Treatment Techniques

治療方法

Modality Devices

治療機器

Use of laser, ultrasound, e-stim, heat and/or
cold therapy to manage the condition and
promote tissue healing

レーザー、超音波、電気刺激療法、温・冷パ
ックを使用して症状を見ながら組織治癒を促
進させます。

Taping & Bracing

テーピング、ブレイスの使用

Use of taping techniques and/or braces to
provide external structure support, offload the
injured tissue, provide protection from reinjury,
and/or control swelling

テーピング及びブレイスを使用する事で外
側からの構造的なサポートが可能となり、組織
損傷への負担を軽減し、怪我の再発予防や腫れ
をコントロールできます。

Manual Therapy

徒手療法

Use of joint mobilization, stretching
techniques, manual or instrument assisted
soft-tissue(muscle/tendon/fascia)
mobilization, cupping, etc. Besides condition
management, it can target soft-tissue
relaxation, joint mobility increase, scar tissue
breakdown or prevention

関節可動域モビライゼーション、スト
レッチテクニック、徒手又は器具に
よる軟部組織（筋、腱、筋膜）モビライ
ゼーション、カップリング等を使用し
ます。徒手療法は症状のコントロール
に加えて軟部組織を柔らかくし、関節可動
域を広げ、癒痕組織の破壊や予防にも効果
的です。

Therapeutic Exercises

治療運動

Inclusion of joint mobility, muscle strength,
and motion control training. Combining with
other treatments, therapeutic exercise is
essential to help maintain the treatment
effects, recondition the injured or dysfunction
tissues, restore function, and prevent the risk
of injury or reinjury

関節運動、筋力トレーニング、及び身体
の動きをコントロールするトレーニ
ングを行います。運動療法は他の治療方
法と合わせることで治療効果を維持
し、組織損傷又は組織機能不全のリコン
デーション、身体機能の回復、怪我の
リスクや再発を防ぐために欠かせません
。

Combination of treatment techniques
to achieve maximum treatment effects

様々な治療法を組み合わせることによって治療効果
を最大限にします。

