東上療術院ニュースレター

ツボの心得

Vol .22

～今号のお題～

★ぎっくり腰になったら・・・

★各勉強会、アジリティー練習会

[差出人] 583-0995

大阪府南河内郡太子町太子 439-1

NPO 法人 日本手技療法協会会員

KOBA 式体幹バランス協会会員

Therapy&TrainingStudio

東上療術院

0721-98-6009

https://www.toujoumethod.com/

東上療術院 検索

★ぎっくり腰になったら・・・★

半年ぶりのニュースレターです・・・。この冬は「ぎっくり腰になって・・・」という方が多かったです。ぎっくり腰は腰に何らかの負荷が急にかかり、どこかの筋肉が炎症を起こしている状態なんです。

特にカラダが硬く、柔軟性が低い方に多く見られます。

股関節や背部の硬さ、背筋と腹筋の弱さが原因ではないかと思います。

ぎっくり腰になってしまった時は・・・

①とにかく寝て安静にする。動くと炎症が収まりません。

②冷シップなどで冷やす。2～3 日は炎症しているので、この間は冷やしましょう。

③炎症が収まるまでの 2～3 日はお風呂で温めない。温めると一時的に緩和しますが、あとから益々痛くなります。長湯は控えましょう。

仕事などで安静にしていられない時は、鎮痛剤を飲む、注射を打つなど整形外科を受診して下さい。マッサージなどは炎症期が過ぎてから受けましょう。

ぎっくり腰になりやすい姿勢・・・重い物を持つ時、こんな姿勢になっていませんか？

←股関節・膝関節の屈曲（曲がり）が不十分で、
腰部に負荷がかかりやすい。
背部が弱いと更に負荷が増す。

右のように股関節と膝関節が十分に屈曲する事で、
対象物に近く、腹部にも力が入り、体全体でモノを
持ち上げる事ができます。
股関節の柔軟性、膝関節の周囲筋強化に加え、
足関節（足首）の柔軟性があればより予防できます。
ストレッチや体をほぐす事（疲れをためない）が大事です。

★各勉強会、アジリティー練習会★

腰痛勉強会

昨年 11～12 月に行いました腰痛勉強会、再び開催します。

腰部脊柱管狭窄症、腰部ヘルニアについての勉強会です。休憩しないと歩けない、下肢の痺れなどありませんか？症状の違いや適切な運動、ストレッチなど知っていれば今後の QOL(Quality Of Life　生活の質)を高めていけます。

スポーツ医学、体幹トレーニング、加入協会、今までの 19 年の施術の経験など踏まえて講義をします。また、適切なストレッチや体幹トレの実技も行います。

日時は 4 月 29 日（水）PM1:30~2:10（祝日ですが、通常営業します）

先着 5 名様、参加料は無料です。ご予約はお電話、当院 HP メールフォームからどうぞ！

オスグッド病勉強会

昨年の夏に行ったオスグッド病勉強会、こちらも再び開催です。

オスグッド病は、成長期に多くみられる膝下の痛みの症状です。いわゆる成長痛として認識されていますが、正確にはスポーツ障害です。身長が伸びているから痛みが出ているわけではありません。

運動量の調整や休止が必要とされますが、子供は自己管理が難しいので、スポーツ指導者は勿論、保護者も正しい知識を持つべきでは？･･･と思います。

オスグッド病の正しい理解と症状を緩和させるストレッチの勉強会を行います。対象は小学校高学年～中高生の親子です。

実技でペアストレッチを行いますので、必ず親子で参加して下さい。

日時は 5 月 2 日（土）PM6:00~6:30

先着ペア 4 組様、参加料は無料です。ご予約はお電話、当院 HP メールフォームからどうぞ！

アジリティー練習会

体幹トレ会員様にはすでにお話しておりますが、アジリティー練習会を２月から体育館で行っています。

アジリティーとは･･･敏捷性の事です。マーカー（目標）に対して、素早く正確に動く、ステップワークやダッシュ、ストップ、ターンなど体のキレを向上させるトレーニングの事です。

主に球技系スポーツや前後左右の動きを求められる競技をされている方には必須のトレーニングです。外傷･障害予防プログラムも兼ねていますので、ケガの予防にもつながります。

太子町立総合スポーツ公園体育館メインアリーナにて毎月１回、練習会を開催中です。

小３~６年生、中学生以上の２部制です。開催日時や参加料などの詳細は当院 HP でお知らせしています。

https://www.toujoumethod.com/agility

会員様だけでなく、どなたでも参加して頂けますので、興味のある方は是非ご参加ください！

～電話対応についてお詫び～

レッスン指導中は号令を途切れさせる事ができないので、受付時間内でも電話に対応できない時があります。レッスン終了後に折り返して対応させて頂いております。

ご迷惑をおかけして誠に申し訳ございません。

～体幹バランス、NHK で放送されます～

私どもの代表、木場克己監修の体幹バランスが NHK で放送されます。

「趣味どきっ！」３月 31 日（火）~5 月 26 日（火）

毎週火曜日 PM9:30~9:55(E テレ）翌週再放送 AM11:30~11:55

「みんなができる！ 体幹バランス 肩こり･つまづきも解消！

ぶれない、ケガしない体へ」 是非、ご覧下さい。