

まつさか整骨院 NEWS LETTER

第三号

Vol.03



スポーツによる身体の痛みは早めに治しておかないと癖になりますよ!!



三重高校男女サッカー部、三重中
京大学サッカー部、ヴェルデラッ
ソ松阪のトレーナーとして活動。

まつさか整骨院 院長 濱口哲治



先日、三重高校硬式野球部の選手が来院され、「肩と肘が痛いです…」と相談を受けました。

「どこが、どんなふうになると痛みますか？」

「練習中に何を意識して投球していますか？」

…など、詳しくお話をお聴きしたところ、

「ピッチャーをしているのですが、強い速球を投げたいので、腕を力強く振っています。」と、お答えになったので、その投球フォームを診せてもらいました。

すると、残念なことに、その選手は力がボールに効率よく伝わり難いフォームで投げているため、

肩や肘に負担が大きくなり、ケガにつながりやすい状況であることが分かりました。

しかし、痛みが出てすぐに来院して下さったため、ケガが癖になる前に治していく方法を探ることができ、今ではすっかり痛みはとれた上、ケガの前より正しい投球フォームを身につけて、より速くて強いボールを無理なく投げられるようになったと喜んで頂いています。

実は、私は、野球に限らず、サッカーやバレーボール、バスケットボール、陸上競技など、あらゆるスポーツにおいて、「どうしたら力が無理なく発揮されやすく、そして、身体を傷めずケガをしにくいフォームなのか」を知っています。

なぜなら、私は体育の教員免許やスポーツトレーナーの免許を持っている上、実際にスポーツの現場に出て経験を積んできているので、スポーツにおける身体の使い方に精通しているのです。

そこで、あなたの職場の同僚に、「お子さんは何かスポーツしているの？」と尋ねてみてください。

そして、運動部に入っている子供の親がいらっしゃれば、「**スポーツによる身体の痛みは、早めに治しておかないと癖になるよ。ケガの癖がついてしまうと、スポーツができない身体になってしまうことがあります、そうなってしまったからでは遅いみたいだよ。**」と、お伝え頂き、このニュースレターをお渡し頂きたいと思います。

私は、スポーツ選手のケガを治すだけではなく、ケガをしにくい身体になるようにサポートしています。

さらに、身体のメカニズムを説明して、より力が発揮されやすいフォームの指導もさせて頂いています。なお、整形外科に既に通院されている場合でも、お気軽にご相談ください。

小学生から大人まで、痛みから自由になることを患者さんの視点でサポートしています。スポーツ障害もお任せください。

まつさか整骨院 院長 濱口哲治を、今後ともよろしくお願ひします。

Information まつさか整骨院

■ 住所：〒515-0019 三重県松阪市中央町 638-4

■ 定休日：水曜日 午前、土曜日 午後、日曜・祝日

■ TEL/FAX：0598-52-3113

※土曜日営業時間：8:30～13:00

■ 営業時間：午前 8:30～11:30

午後 15:30～19:30