

# まつさか整骨院 NEWS LETTER

Vol.  
17



スポーツをしている人たちのケガの予防と治療が得意です。  
まつさか整骨院 院長 濱口哲治です。



三重高校男女サッカー部、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



ことができ、その結果、関節のかみ合わせがよくなるので、スポーツの際により強い力を発揮しやすくなります。  
例えば、野球選手の場合はボールを早く投げられるようになったり、遠くに飛ばすことができるようになったりするので。

## 2. 姿勢を好くする習慣化！

ポールストレッチは自宅でも簡単にできるので、継続的にトレーニングする習慣を作りやすいです。日常生活で「姿勢をよくした方が良い」とは分かっているけど、ついつい猫背になったり足を組んだりしてしまうものです。それが結果として、身体に不調をきたす原因になっていたりと、本来の力を発揮しにくい状態を招いたりするので。

しかし、ポールストレッチを毎日行う習慣ができると、こうした日常生活で姿勢が悪くなる傾向をキャンセルする作用が働き、姿勢が悪くなる習慣を改善するキッカケになります。



前回のニュースレターでは遠方から来院される患者さんにポールストレッチによる姿勢矯正方法を紹介していることについてお話ししましたが、今回はスポーツをしている人たちにもポールストレッチがお褒めの理由をご紹介します。

## 1. より強い力を発揮しやすくなる！

ポールストレッチは肩甲骨と骨盤の両方へ同時にアプローチすることができるので、背骨を正常な S 字カーブに矯正する

## 3. ひざや腰の痛みにも効果的！

みなさんご存知ですか？肩甲骨と骨盤は連動して動きます。だから、肩甲骨の動きを正常に治すとひざや腰の痛みがなくなっていくのです。

「ひざや腰の痛みなのに、どうしてポールストレッチをするのですか？」とよく聞かれるのですが、実はその原因の多くが肩甲骨を正しく使えていないことにあるのです。ポールストレッチは肩甲骨の動きを正常にすることに非常に効果的なのです。

このように、当院では患者さんが少しでも痛みのある生活から自由になることをサポートするために、院長らが学んできたことや経験してきた知恵を患者さんに提供するように努めています。

棒体操以外にも簡単に始められる体操、ストレッチがございます。

ご興味のある方はお気軽に院長へお尋ねください。

今後ともまつさか整骨院をどうぞ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  
※土曜日診療時間：8：30～13：00

■ 診療時間：午前 8：30～11：30  
午後 15：30～19：30