

まつさか整骨院 NEWS LETTER

Vol.
18



無理なく運動不足を解消するお手伝いをしています。
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



皆さんご存知ですか？

スポーツの前に座ってストレッチをすると、足が遅くなったり怪我をしやすくなったりすること…

例えば、高めに足のももを上げる『ももあげ』をやってみると、座ってストレッチをする前より後の方がももが上がり難くなっていることに気づく人が多いと思います。つまり、座ってストレッチした後は足が上がり難くなり、走りにくかったり、怪我をしやすくなったりするのです。

なぜ、座ってストレッチをする
とこのようなことになるので
しょうか？

実は関節が緩んでしまうのです。
座ってのストレッチは骨盤が寝
てしまい、うまく足が動かなくな
るのです。



では、運動前に行う適切な体操とはどのようなものでしょうか？

それは、身体を伸ばす運動です。

伸ばす運動すると関節が締まり、ももが上げやすくなるなど足が動きやすくなるので、走るのが速くなったり怪我の防止につながるのです。

身体を伸ばす運動の中でも「ポールストレッチ」がお奨めです。

これは肩甲骨締める体操です。

関節が締まると筋肉が動きやすくなります。また、肩甲骨を締めると骨盤も締まり、股関節・膝関節が締まるため太ももの筋肉の負担が減るのです。

運動前にポールストレッチを5セット行うだけOK！

これなら簡単に取り入れられますよね。

このように、当院ではスポーツをする人のケガの防止やさらに高いパフォーマンスを引き出すことをサポートしています。

ポールストレッチを含めた自宅でも簡単にできる運動をご紹介しますので、お気軽に院長へお尋ねください。

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
※土曜日診療時間： 8：30～13：00

■ 診療時間： 午前 8：30～11：30
午後 15：30～19：30