



# まつさか整骨院

# NEWS LETTER Vol. 44

子供たちの伸び伸びスポーツできる身体づくりをサポートしています。  
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



先日、松阪市内の中学生で野球のクラブチームに所属している選手が来院され、

「肘が痛いのです…」  
と相談を受けました。

「どのように動かすと、肘のどのあたりが痛みますか？」

…など、詳しくお話をお聴きして投球フォームを診せてもらいました。

すると、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、肘に負担が大きくなり、痛みが生じやすい状況であることに加え、ことが分かりました。

一般的に、スポーツで身体に痛みが生じた場合、無理をしたらもっとケガが悪化するからと「休む」を選択させられる選手が多いと思います。当院でもスポーツによるケガの状態によっては、患者さんやその保護者に「なぜ、今、プレーを中止して休むべきか」を説明することもございます。

ただ、スポーツで「身体に痛みが生じた場合は必ずプレーを中止した方がいい」とは限りません。

実際、この野球少年の場合肘に痛みが生じやすい投球フォームであったので、肩のストレッチ方法を指導させて頂きました。

その結果、肩を柔らかくすることで肘への負担が減り、痛みから解放されるだけでなく、身体のパネを生かしてさらに鋭い球を投げられるようになったと喜んでいただきました。

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難いフォームなのか」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資格を持っている上、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。

選手一人ひとりの個性を大事に、ケガを招いた本当の原因を分析し、それに応じた治療やストレッチ、トレーニングのサポートをさせて頂いています。

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。

例えば、スポーツをされている方には、男性女性問わず、年齢問わず、写真のような「古谷式チューブトレーニング」がお奨めです。ご興味のある方は院長までお気軽にお問い合わせください。体幹が鍛えられてケガの防止やスポーツにおけるパフォーマンスのアップにつながります。



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  
お願いします。

## Information まつさか整骨院

■ 住所：〒515-0019 三重県松阪市中央町 638-4

■ TEL/FAX：0598-52-3113

■ 診療時間：午前 8：30～11：30

■ 定休日：水曜日 午前、土曜日 午後、日曜・祝日

※土曜日診療時間：8：30～13：00

午後15：30～19：30