

## 健康な身体づくりをお手伝いする仕事をしています。

まつさか整骨院 院長 濱口哲治です。



三重高校女子サッカー部、  
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



夏が終わると、2年生が主となり新チームが結成されて秋の大会が盛んになってきたり、これから少しずつ気温が下がっていくにあたり、冬のトレーニングを見据えた体作りが必要になってきます。小中高生の選手の中には、もっとしっかりと体を動かしていきたいと思う反面、体の不調や痛みが生じてきて、思うように体が動かなかったり、パフォーマンスが発揮しにくくなったりで当院に来院されるケースがあります。

そこで今号では、「**コンディション不良の原因**」についてお伝えします。

### ◆ 痛みの原因とは

スポーツをするお子さんで、新チームで秋の大会を迎え練習量が増えるなどで体に負担がかかり、痛みが生じて来院されることが増えています。

そういったお子さんの中には、整形外科で骨に異常はないので湿布を処方されたり、練習量を減らして無理せず休むよう指導を受けることがあるようですが、必ずしもそれがベストな治療補法ではないケースもあります。

当院ではコンディション不良の原因をしっかりと分析した結果、共通して、**肩甲骨が外側に開いて骨盤がうまく稼働せずに股関節の痛みが生じている**ことが多いことが分かっています。



### ◆ 体が後ろに反れていない

肩甲骨が外側に開くというのは、体が後ろに反れておらず巻いているため、骨盤が本来の位置になく、本来使うべき一番大きな筋肉を使えていないため負担がかかり痛みが生じます。

例えば、本当は股関節の筋肉を使って走らないといけないのに、膝の上の大腿四頭筋をメインに使ってしまうため負担がかかり膝の痛みが出ます。股関節を治療するだけでは根本的な治療にはならず、大切なのは肩甲骨と骨盤を正常な位置で動かせるようにすることです。

### ◆ 適切な治療とパフォーマンス発揮

当院では、これらの原因を十分にお子さんたちや保護者の方々にお伝えしたうえで適切な治療を行い、更に、よりパフォーマンスが発揮されやすい体の使い方等をサポートさせてもらっています。そして、秋のこれからのシーズンや、冬の体作りの時に、無理なくパフォーマンスが高く発揮できるサポートをさせてもらっています。もし皆さんの周りで体の不調や痛みを生じてきたり、もしくはそれを予防していきたいという方がいらっしゃったら、当院へ遠慮なくご相談をしてください。

### ◆ 根本原因を知り習慣を改善しましょう

まつさか整骨院では、体の不調に対して痛みを取る治療だけではなく、その根本原因を突き止め、習慣を改善したり体操を取り入れたり等の、早く治るために症状に合った方法をお伝えしています。

今ある痛みは、きっかけの動作だけが原因ではないかもしれません。来院されて遠慮なく院長に相談してみてください。

健康な身体づくりを、当院はしっかりサポートしていきます。

今回は、「**コンディション不良の原因**」についてお話ししました。

皆さんの生活が少しでも豊かになればと思います。  
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。