

## ～痛みを取るだけでなく、ケガを防ぐ身体づくりをサポートします！～ 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



いつも当院をご利用いただきありがとうございます。今回は「EMS（電気筋肉刺激）によるひざの痛み改善と筋力アップ」について詳しくご紹介いたします。

ひざの痛みは、日常生活において非常に大きな影響を及ぼします。歩行、階段の昇り降り、立ち座りなど基本的な動作が難しくなり、生活の質を著しく低下させます。特に高齢の方や運動が難しい方にとっては、症状が悪化すると日常の楽しみさえ奪われてしまうこともあります。



多くの場合、ひざの痛みが治療により軽減すると、すぐに通常の活動を再開しがちですが、実は筋力が十分に回復していない状態で活動を始めると、ひざに再び負担がかかり、痛みが再発することが少なくありません。

そこで当院では、痛みの原因である筋力低下に直接アプローチする方法として、「EMS」を積極的に活用しています。

EMS とは、電気の刺激を用いて筋肉を強制的に収縮させ、筋力を高めるトレーニング法です。横になったままで行えるため、通常のトレーニングが難しい方や体を動かすことが苦手な方にも安心してご利用いただけます。

### 【EMS の具体的な効果】

#### ①筋肉の収縮と活性化

EMS の電気刺激は深層部の筋肉にも作用し、通常の運動では鍛えにくいインナーマッスルを含めた幅広い筋肉を活性化します。

#### ②筋力の向上

定期的な EMS の使用で筋肉が強化され、特にひざを支える大腿四頭筋やハムストリングを効率的に鍛えることができます。

#### ③持久力の向上

筋肉の疲労を促すことで持久力が高まり、日常生活での活動や運動に対する耐性が向上します。

#### ④血行改善

筋肉への電気刺激により血流が良くなり、酸素と栄養素の運搬、老廃物の排泄が促進され、回復力が高まります。

#### ⑤代謝アップ

筋肉量の増加に伴い基礎代謝が向上し、脂肪燃焼効率も改善されるため、体重管理や健康維持にも効果的です。

当院での施術は非常にシンプルで、患者様にはベッドでリラックスしていただき、専用パッドをひざ周囲に貼り付け、約 20 ～ 30 分間の施術を行います。

これまでに EMS を導入した患者様からは「階段を昇るのが楽になった」「散歩が苦痛でなくなった」「痛みが再発しなくなった」と多くの喜びの声をいただいております。

また、当院では単に施術を行うだけではなく、日常生活の中で取り入れられる簡単なストレッチや筋力トレーニングの指導も行っています。これにより、ご自身でもケガの予防や筋力維持を継続的に行っていただけます。

さらにスポーツをされている方には、EMS を活用したりハビリで、ケガからの早期復帰やケガ前以上のパフォーマンス向上をサポートいたします。

痛みの改善はもちろん、痛みが再発しない身体づくりを私たちは大切にしています。ひざの痛みでお困りの方や、運動や日常動作に不安を感じる方はぜひ、まつさか整骨院にお気軽にご相談ください。

少しでも皆様の健康で豊かな毎日のお役に立てるよう、院長をはじめスタッフ一同心よりお待ちしております。

今後とも、まつさか整骨院をどうぞよろしく願いいたします。

まつさか整骨院 院長 濱口哲治