まつさか整骨院 NEWS LETTER Vol.128

■ 住所：〒515-0019　三重県松阪市中央町638-4 ■ TEL/FAX：059 8-52-3113 ■ 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

部活やクラブで頑張る子どもたちへ ～ 早めのケアで未来を守ろう ～

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

こんにちは。まつさか整骨院 院長の濱口です。

新学期や大会シーズンに向けて、部活動やクラブチームで日々練習に励んでいる中高生の姿はとても輝かしく、保護者の皆さまも誇らしい気持ちで応援されていることと思います。
ただ、その一方で「少し痛みがあるけれど我慢して練習している」という子どもたちも少なくありません。

若いから大丈夫だろう、シップを貼っておけば治るだろう、と考えてしまいがちですが、そのまま放置すると大切な試合を欠場せざるを得なくなったり、長期的に練習を休まなければならなくなることもあります。

痛みを我慢することのリスク

スポーツによる痛みをそのままにしてしまうと、次のような問題が起こりやすくなります。

- **ケガが悪化し、完治までに長期間を要する**
- **練習や試合で本来の力を発揮できなくなる**
- **成長期の身体に負担がかかり、将来的な不調につながる**

「少しの痛みだから」と見過ごしてしまうことで、子どもの努力が無駄になってしまうことは避けたいものです。

早めの治療が回復の近道

痛みを感じたときは、まず休養やシップで様子を見ても構いません。ですが、数日たっても痛みが改善しない場合は、早めに専門家に相談することをおすすめします。

まつさか整骨院では、症状の原因を丁寧に確認し、一人ひとりに合わせた施術を行います。早い段階で対応することで回復もスムーズになり、再発の予防にもつながります。

ただ治すだけでなく、パフォーマンスアップも

当院の特徴は、痛みを和らげるだけでなく「より良いプレーにつながる身体の使い方」を指導していることです。

実際に、当院に通われている学生からはこんな声が寄せられています。

「バッティングの力が増してヒットが打ちやすくなった」

「速いボールを安定してコントロールできるようになった」

「走るスピードが上がった」

「ボールをより遠くに蹴れるようになった」

痛みを治療しながら、同時に競技力を伸ばすことができるのは、まつさか整骨院ならではの取り組みです。

保護者の皆さまへ

お子さまが「ちょっと痛い」と言ったとき、それは身体からの大切なサインです。
「少し様子を見よう」と思っているうちに症状が悪化し、結果的に長期休養が必要になるケースも珍しくありません。

保護者の方が早めに気づいて行動することで、子どもたちは安心して練習や試合に取り組むことができます。夢や目標に向かって全力で挑戦できるよう、私たちがサポートいたします。

院長からのワンポイントアドバイス

【痛みが出たときのセルフチェック方法】

- **左右の動きや感覚を比べてみる**
- **安静時（座っている時や寝ている時）にも痛みがあるかを確認する**
- **2～3日経っても痛みが続く場合は専門家に相談する**

【日常でできるセルフケア】

- **練習後のストレッチを欠かさない**
- **水分補給と十分な睡眠で回復力を高める**
- **「痛い」と思ったら無理をせず、休む勇気を持つ**

こうした基本を意識するだけでも、ケガの予防やパフォーマンス向上につながります。

まとめ

- **痛みは我慢せず、早めにケアすることが大切**
- **放置すると試合欠場や長期離脱のリスクがある**
- **まつさか整骨院は治療＋競技力向上を同時にサポート**
- **保護者はお子さまの小さなサインを見逃さないで**

未来のプレーと健康を守るために、どうぞ気軽にご相談ください。