

トレーナー活動報告 広島ユナイテッドFC

広島ユナイテッドFCに帯同するようになり2年目になりました。

帯同を重ねていくごとに選手達の目標・思いに触れることができましたし、外国人選手ともコミュニケーションを取ることができるようになってきました。

帯同中は、大きな怪我はありませんでしたが、肉離れや、捻挫といった外傷が多かったです。

そして広島ユナイテッドは4月～11月に13チームが総当たりし、初戦は引き分けたが、その後は全勝しその結果、今季県東部社会人リーグ2部で優勝することができました！（来季から1部昇格）攻めるだけでなく、12戦で4失点と守備力も光りました！

チームの目標でもある“広島県から2つ目のJリーグ入り”の実現！に向けて、引き続きサポートして参ります。

これからも広島ユナイテッドFCの応援よろしく
お願い致します！ 豊田 匠



J1まで一直線 その鼓動を



ふくらはぎケアで血流改善！ ～血管を若返らせて健康寿命を延伸～

血流改善チェックリスト

～あなたは何個あてはまる？～

- 手足が冷たい、温めても中々温まらない
- あかぎれ、しびれ、しもやけ
- 関節痛、腰痛、頭痛、肩こり
- 不眠
- 夜間頻尿
- 休んでも疲れが取れない
- 高血圧
- 生理痛や生理不順
- 自律神経失調症

あなたはいくつのチェックがつかまりましたか？

さまざまな不調の原因は「血行不良」にあるかもしれません。

血液は体内を循環することで、全身の細胞に酸素や栄養素を運ぶ役目を果たしています。もし、血液の流れが滞れば、全身のあらゆる組織が活力を失い、さまざまな不調につながる可能性があるのです。

血管は、体内で真っ先に老化が進む箇所といわれています。一般に、加齢による血管機能の衰えが始まるのは男性で40代、女性で50代からといわれています。血流が悪くなるほど血管の老化が進みやすくなり、動脈硬化を助長するため、脳血管疾患や心疾患などの危険性も高まります。

では、どうすれば血液の流れをスムーズにできるのでしょうか。その鍵を握っているのがふくらはぎです。ふくらはぎの筋肉をほぐすことで全身の血液の流れがスムーズになり、組織が活性化して不調も快方に向かいます。



<http://www.tashima.jp>

尾道院

〒722-0037 尾道市西御所町6-13
tel:0848-25-5397

松永院

〒729-0104 福山市松永町5丁目6-11
tel:084-939-6088



<http://hogrel-fitness.jp>

〒722-0037 尾道市西御所町6-11
tel:0848-25-2006



<https://tashima-day.jp>

尾道店

〒722-0037 尾道市西御所町6-13 2階
tel:0848-25-2002

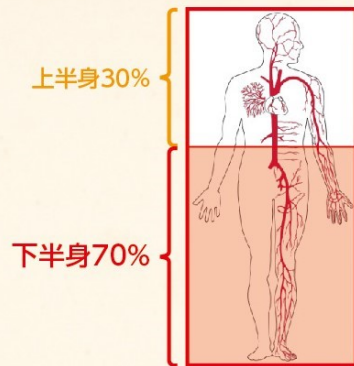
東尾道店

〒729-0141 尾道市高須町584-1
tel:0848-38-2009



血液量の70%は下半身に集まっている

人体の血液は、重力の影響により70%が下半身に集まっています。心臓より下にある血液は重力に逆らって心臓にたどり着かなければなりません。ふくらはぎは、心臓から最も離れたところでポンプの働き（ミルキングアクション）をして、下半身にある血液を心臓に押し戻す役割を果たしているのです。だから「第2の心臓」といわれているのです。



「ふくらはぎケア」とは？

タシマでは、コンディショニングジムと機能訓練型デイサービスで「ふくらはぎケア」を提供しています。「ふくらはぎケア」は医師の石川洋一先生が開発された治療法「イシカワメソッド」をベースとしたアプローチです。「第2の心臓」ふくらはぎを深部からほぐすことで全身の血流を促進させて、さまざまな不調を予防します。



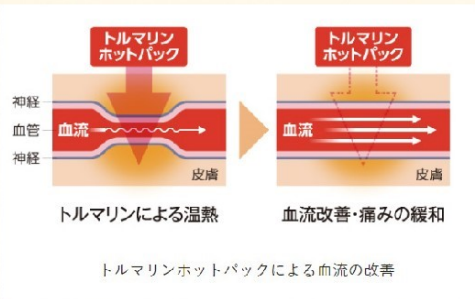
医師 石川 洋一 先生 (1929~2008年)
東京慈恵医大卒
アメリカER(救急医療)勤務後
1969年 東京西麻布にて開院
20年以上に渡りふくらはぎ治療の実践と
「ふくらはぎ健康法」を指導された。



「ふくらはぎケア」のポイント♪

「温める」

地球上で唯一、人体と同じ電流を発生する天然鉱石「トルマリン」を使って、筋肉の深部まで温めて血管を拡張し、血流を改善します。



「ほぐす」

ふくらはぎ全体の筋肉を手技によってもみほぐし血流を促進します。
「イタ気持ちいい」強さが効果的！



デイサービスご利用者様の声

先日、機能訓練型デイサービスタシマの利用者から、「タシマでふくらはぎケアを受けた日は夜中にトイレに行く頻度が少なくて助かるよ」とお喜びのお声をいただきました！
高齢者の方のお困りごとで多いのが「夜間頻尿」です。血行不良になると血液が心臓に戻りにくくなり、腎機能が低下します。その結果、効率よく尿が排泄されないため夜間に度々トイレに行かなければならなくなるのです。



「ふくらはぎケア」を受けるには？

コンディショニングジム タシマで1回30分3,850円(税込)で、どなたでも受けることが可能です！

予約制となりますので、お電話にてご予約ください♪
機能訓練型デイサービスタシマでは、要介護認定を受けた方への「ふくらはぎケア」体験会を随時実施しております。こちらも予約制となりますのでお電話にてご予約下さい♪
皆様からのお電話お待ちしております♪

ご自宅で簡単セルフケア♪



足首回し
左右10回ずつ



かかと上げ
左右20回ずつ

