

## トレーナー活動報告

如水館高校サッカー部

令和5年度 全国高校サッカーインターハイ 結果

- 1回戦 如水館 3 – 0 広島工
- 2回戦 如水館 7 – 0 岡山
- 3回戦 如水館 2 – 2 広島観音
- PK 4 – 3
- 準決勝 如水館 0 – 1 広島国際学院

5月から始まったインターハイでは1回戦から順当に勝ち進め、準々決勝では強豪校の広島観音高校に接戦で勝利を収めました。準決勝では惜しくも優勝した広島国際学院に破れてしまいましたが選手たちの練習量、試合での動きなどを見ると次回大会では優勝も狙えると感じました。

10月から第102回 全国高校サッカー選手権大会の予選が始まります。

今年度最後の大会なので、優勝のために怪我をしないようにトレーニングやコンディションの面で選手たちをサポートして参ります。



今後とも如水館高校サッカー部の応援をよろしくお願いいたします。

トレーナーの現場では怪我をした選手の手当も行い、病院での検査が必要か試合を続行できるかを判断する必要があります。

選手は気持ちが強いので無理してでも出場しようとするので判断を誤ると大怪我に繋がります。

普段接骨院では、骨折や脱臼、軟部組織損傷の判断を行っています。

日々の経験が大切な選手のサポートに繋がり嬉しく思います。



<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



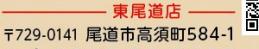
<http://hogrel-fitness.jp>

尾道店  
〒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



タシマ創健<sup>株</sup>



TASHIMA Vol.119

# GENKI NEWS



## 血流の鍵は第二の心臓ふくらはぎ ～血流改善で身体の中から変えていこう～

### 血流チェックリスト

- 手足が冷たい、温めてもなかなか温まらない
- 腰痛、頭痛、肩こり、膝の痛み
- むくみやすい
- 休んでも疲れが取れない、だるさ
- 寝起きが悪い、寝坊しがち
- 生理痛や生理不順、月経前症候群
- 耳鳴り、めまい、イライラすることが多い

1つでも当てはまる方、血流障害があるかも!?

### 血流障害が起こる原因

血流障害というのは血の質が悪かったり、量が少なかったりが原因で血の流れが悪くなってしまっている状態です。

清流と濁流を思い浮かべてみてください。

清流はきれいでサラサラと流れているのに対し濁流は水が濁り、それによりヘドロが溜まり流れが悪い状態です。



血液もそれと同じで、ドロドロした流れになるとヘドロのように血が溜まり血栓ができ、血流障害が起てしまいます。

チェックリストに1つでも当てはまる方は血流が濁流のようになっているかもしれません。



## 血液の役割

血液の主な役割は

- 体温調節
- 酸素や栄養素、老廃物の運搬
- 感染防御や免疫
- 体液量の維持



など**生命維持に必須な役割**を果たしており身体の根本的な部分です。

## 血の流れが悪い=治りが悪い



治す力が弱いと、いま抱えている症状の治りも**時間がかかってしまいます**。  
また心筋梗塞や脳梗塞、動脈硬化、ガンなどに罹るリスクが高くなってしまいます。



## 血流の流れ



重要なのはふくらはぎ!!



## なぜふくらはぎ?

血液の流れにとても重要なのがふくらはぎです。

ふくらはぎは**第2の心臓**と言われており、筋肉がポンプのような作用で血液を循環してくれています。

しかし、その大事なふくらはぎの筋肉が**硬かったり、筋力の低下**があると血液の流れが悪くなってしまいます。



## 大事なのはふくらはぎケア!

タシマでは**血流改善プログラム**で、ふくらはぎマッサージの治療を行っております！  
マッサージには**血行を促進する作用**があるイフミッククリームを使用しており、マッサージ後は身体が温かくなったり、足が軽いなど患者様からたくさんのお声を頂いております!!



## 患者様のお声

実際血流プログラムをされている患者様

年中問わず足先の冷え、  
クーラーの部屋もツラかったのが始めてから気にならなくなったり！  
(60代女性)



身体のだるさや足のむくみがあり、毎日寝つきが悪かったのがだんだんと寝つきも良くなり、身体が軽くなったり！  
(30代女性)

首の痛みと足のむくみがあったのが、半年続けて首の痛みが減り、むくみも気にならなくなってきた！  
(50代男性)



## 血流改善で健康な身体を手に入れよう

血流に問題がある方は**女性8割、男性4割**といわれています。いま抱えている悩みは血流で解決できることも多いです。

タシマではたくさんの方が治療されており、皆様から満足のお声を頂いております。

血流改善でいま抱えている症状をタシマと一緒に直していきませんか？

気になる方はぜひ1度、タシマのスタッフにご相談ください♪

