

尾道高校 女子バレーボール部

- <昨年起こった怪我>
- 腰痛
 - 膝関節前十字靭帯損傷
 - 足関節捻挫
 - 肩関節痛
 - 突き指



福山整形外科クリニックと連携を取りながら治療、リハビリをおこなっております。

バレーボールでは、サーブやスパイクを打つ際に腰を反らせるため、それにより腰痛を訴える選手が1番多いです。疲労骨折や腰椎分離症の予防のためにも、背中や股関節を上手く使うことができるようになることがチーム全体としての課題です。

また、試合前に疲労が溜まっている選手も多いです。疲労が残っていると怪我のリスクも上がってしまいます。治療でケアはおこないますが、ストレッチ等、自分でおこなう日々のケアの重要性も選手に伝えていきます。

<大会 成績>

- 1月 広島県バレーボール新人選手権大会 ベスト8
- 2月 中国新人大会 予選グループ戦 敗退

<今年度 大会予定>

- 4月 地区大会
- 6月 インターハイ予選



チームの目標は、県内ベスト4以上です。

現在、6月のインターハイ予選に合わせ、コンディショニングと、筋肉増量に向けたトレーニングをおこなっております。

選手、監督、ストレングストレーナーとコミュニケーションを密にとりながら、選手の早期競技復帰、怪我の予防、パフォーマンスの向上を図って参ります。 村岡

TASHIMA Vol.125 GENKI NEWS

タシマ創健



悩みの原因は血流の可能性あり ～あなたの不調解決しませんか？～

血流障害って何？

血液が頭から指先、足の指先まで十分に行き渡っていない状態の事です。ここできれいな川と汚い川を思い浮かべてみてください。きれいな川は色もきれいで流れも滞りなく流れていると思います。ですが、汚い川は色が濁っていたり流れも滞っていたりすると思います。



きれいな川



汚い川



血流障害とは汚い川のような状態の事を指します。では実際に血流障害のチェックをしていきましょう。

血流チェックリスト

- 手足が冷たい、むくみがある
- 顔のたるみがありマスクを取るのが恥ずかしい
- 腰痛、頭痛、肩こりがある
- 休んでも疲れが取れない、だるさ
- 寝つき、寝起きが悪く、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

これらの症状が一つでも当てはまると血流障害の可能性あり!

血流障害が続くと...



血液がドロドロになる→血流が悪くなる→死のリスクが高まる (心筋梗塞、脳梗塞)
将来の死のリスクを軽減させる為に今のうちから血流障害の改善をしていきましょう!!



<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



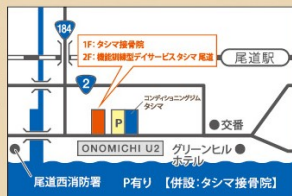
<https://tashima-day.jp>

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**を果たしています。だから血液がカラダ全体に流れていることにより不調なく元気に過ごすことができます。

血流の流れが悪くなる原因

姿勢が崩れる (猫背、反り腰)
↓
筋肉が固くなる
↓
血管が圧迫される
↓
血流が悪くなる



タシマでの血流改善方法

- ① **動脈**→姿勢改善 (猫背矯正、骨盤矯正) と 上肢の血流改善プログラム (首や肩、顔のマッサージ)
- ② **静脈**→下肢の血流改善プログラム (ふくらはぎのマッサージ)



特に血流改善で重要なのはミネラルケアクリームを使ったマッサージ!!

ミネラルケアクリームとは

温泉水から抽出されたミネラルの結晶体 (イフミック) が入っているクリームです。クリームにより血中の一酸化窒素を増やし、血行を促進する作用があります。

一酸化窒素が増えると…

- ① 血管を拡張する。
- ② 血流が増える。
- ③ 血管を柔らかくする。
- ④ 神経の伝達を良くする。
- ⑤ 抗酸化作用 (アンチエイジング)



患者様のお声

実際**血流プログラム**をされている患者様

- 毎年冬になると足の冷えが酷かったが今年は足の冷えを感じなかった! (60代女性)
- 頭痛、肩こり、色素沈着なくなった(70代女性)
- クーラーにあたると足がつることが多かったが今年はずることがなかった! (40代男性)



ビフォー・アフター
70代女性
3ヶ月血流改善した結果

血流改善であなたのお悩み解決しましょう!

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がほとんどです。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で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!



トレーナー活動計画

如水館高等学校 サッカー部



昨年度の多かった怪我として、腰痛、股関節痛が挙げられます。サッカーはシュートやジャンプなども含め相手と接触するため、捻挫なども多いですが腰痛、股関節痛もよく発生します。

多くの場合、日頃の疲労が蓄積し筋肉や関節が硬くなり、無理な動作をして痛めます。ひどい場合は、疲労骨折や筋断裂などにつながるケースもあります。怪我をする選手の多くは体幹部が不安定である点、ストレッチが偏っており疲労がたまりやすい点が挙げられます。

疲労骨折や筋断裂の場合、復帰に時間がかかる為、事前に予防を行う必要があります。まずは、体幹部の安定性を高め、股関節周囲の筋を緩めるようストレッチを指導していきます。痛みが出てからケアを行うのではなく、痛みが出ていない時からケアが出来るようにケアの大切さを日々伝えていくようにします。

トレーナー帯同をして感じることは、選手同士が意見を率直にぶつけ合ったり、トレーニングを真面目に取り組む姿を見ると目標である【全国で勝つ】を達成して欲しいですし、心から応援をしてくくなります。

試合も練習も頑張りすぎ、リスクやケアの方法、体の使い方がわからず、怪我をする選手が出てしまいます。選手たちの思いが怪我で潰れてしまわないように私たちトレーナーも全力でサポートさせていただいております。

今年度大会予定 5月 令和6年度全国高校サッカーインターハイ
11月 全国高校サッカー選手権大会
2月 広島県高校サッカー新人大会

チームの目標は、全国で勝つことです。そのためにトレーナーとして怪我の予防、ケガ人の早期復帰1人1人が自立できるようにメンタルケアを行っていきます。また、監督、コーチと連携を図り、チームの勝利に少しでも貢献ができるようにします。

廣川

