



●発効日 2018年7月10日

●発行者 からだ導場Laugh/整骨院きよし屋 ●新潟県三条市嘉坪川1-2-17ネクサスビル1階1-C

院長のコラム



からだ導場Laugh/整骨院きよし屋
代表の高野 聖(たかの きよし)です。

体の「痛み」はいろんな原因を持っています。

「痛み」と一言と言っても、どこが？どんな風に？何をして？などの症状からその「痛み」の原因を探る必要があります。

原因が様々だから、ただマッサージしてほぐせばいい訳じゃない症例も多くあります。筋力低下から来る痛みだったらほぐしても意味が無いからです。

そもそも「痛み」とは、痛み物質を痛覚が感じ、その感覚を脳が受け取って初めて「痛い」と感じる物。

では、その痛み物質がどこから出ているのか？どこで感じているのか？が大切という事です。

極論ですが、筋肉痛では死なないし動きにそれほど支障が無いですが、でも筋肉痛かどうかはわからない事もあります。

痛めた経緯がはっきりしていてこの痛みが長続きしない事が解っているもの以外は、確かめた方が先を考えると得な事が多いと思います。

子供ならば、なおさらの事です。ね。

フィジカルLabo

《インバーテッドハムストリングス》

股関節の強化と体幹との連動性の向上



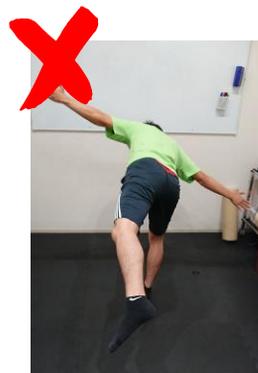
①片脚で立ち、腕を水平に挙げる。(親指後ろ向)



②股関節から上体を前に倒して水平にする。



<Back angle>



【注意】体が開かないようにする。



からだ導場
Laugh
整骨院きよし屋

We support!!

中越高校女子バレー部
新潟ナポリFC三条Jr.

LINE@でお問い合わせください

- 予約
 - ・お名前・ご希望の日時・お体の症状
- ご相談・お問い合わせ
 - ・お名前・ご相談、お問い合わせ内容
 - ・電話での連絡を希望される場合は電話番号

LINE 友だち追加

