通信 TRT

2009、9月10月号

秋の風が吹きはじめて
がお過ごしでしょうか？
火・紅葉の秋…と外へ出か
でしっかりインフルエンザ対策を
火を堪能して下さいね♪♪

近頃少しずつ涼しくなり
参りましたが、皆様いか
食欲の秋・スポーツの秋
けることが多い季節ですの
して、みなさん思い思いの秋

程☆

知原ロードレース
会
県呉市）☆
ラソン
上（岡山）

と!! 2年連続
ナールームでケア
頂いている選手が
テープを切ってます!
神の
九州の
岡県
た♡

やせてアゴが尖ったとも評判です。（NRKさんより）

最近、都会風（自称）に髪形をアレンジした安全運転の柳くんと小野が応援に行ってきます!!!

カジュアルデー始動！

Sports massage & Acupuncture
Support
トレーナールーム天神
www.trainer-room.com
TRT
SINCE 2001
for the best performance

前回号でご紹介させて頂いた、リニューアルしたTRTロゴの入ったポロシャツで施術をおこなうカジュアルデーが始動しました。「トレーナールーム」だけに10（トウ）のつく日限定ということで10日・20日・30日に全員でポロシャツを着ております。その日だけは普段の1.5倍の汗をかいて施術いたしますので是非是非ご来院下さい♥♥♥

☆9月・10月の大会日

9/6 ロックンロールハーフマラソン・世
9/12 宇美第2回長距離記録会
9/19 中国実業団記録会（広島
9/20 玉造ハーフマラソン・ベルリンマラ
9/25～27 全日本実業団対抗陸
10/4 大牟田10マイル
10/11 シカゴマラソン
10/12 八頭町マラソン大会（鳥取）
10/25 大分国際車いすマラソン
10/29～11/7 九州一周駅伝

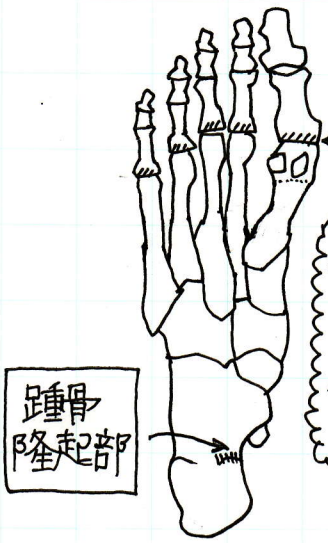
なん
でトレ
させて
ゴール

スタートは長崎市の平和祈念像前でゴールは天
西日本新聞本社前です。おととしはトヨタ自動車
今井正人選手、去年は西鉄の有隅剛志選手が
チームのアンカーとしてトップでゴールテープを切りまし

☆足底筋膜炎☆

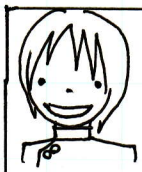
足底筋膜とは，足の踵部分にある骨が隆起した部分の内側と足趾の付け根にある基節骨という骨の底面をつなぐ筋膜のことをいいます。
足底筋膜は土踏まずのアーチ保持や歩行時・走行時のバネの役割りを果たしており、踵の部分が地面に着く際に衝撃を吸収するクッションの働きがあります。ランニングやジャンプなどの動作をくりかえしたり、硬い路面や合わない靴での歩行などで足底筋膜に過度のストレスが加わると、付着部に近いところが炎症を起こすことがあります。これが足底筋膜炎です。

〈足底の骨〉



☆症状☆

運動中に踵骨隆起部の内側に痛みが出ます。違和感がある程度でも手で押さえて痛みがあれば足底筋膜炎を疑うことが大切です。さらに押さえた状態から足の指を反らせると痛みが増強しますので疑いのある時は併せてためしてみて下さい。
また，足底筋膜炎は運動を続けていると徐々に痛みが楽になる傾向があります。しかし一時的なものですし，治る訳ではないので注意して下さい。
逆に運動を続けると悪化し，かかとを着くことさえ困難になったり、炎症をおこすことにより凹足(おうそく)回内足(かいないそく)，扁平足などの形態異常を引き起こすこともありますので、はやめにTRTスタッフに相談して下さいね♥

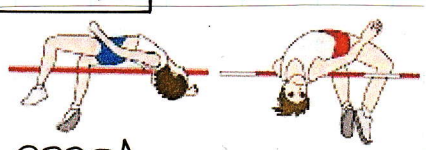


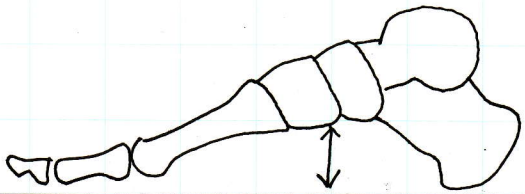
アドバイス♡

保存療法で十分回復しますので心配はいりませんが、炎症がおこってしまったら，少し走るのをひかえて治療したほうが早く治ります。発症した時期(そこからどれくらい経過しているか)と程度によってやりかたは変わってきますが鍼灸・マッサージ・超音波が効果的ですのでご相談下さい!!
また，セルフでもアイシングを必ずして下さいね☆

アイシングについてはTRT通信の第6号にくわしく載せてあります♥
是非ホームページのバックナンバーでチェックしてみて下さいね☺

☆足底筋膜炎になりやすい人☆





☆土踏まずのアーチが高いと踵が地面につく際、筋膜が引っぱられ負担がかかるのです。

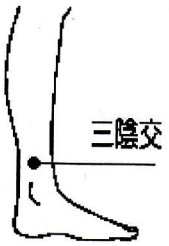
★☆ オススメ簡単ツボ講座 ☆★

今回は・・・寒い冬が来る前に、是非知っててほしい！！「冷え性対策」です！！

～秋から心がける冷え性対策～

秋から冬に切り替わるこの季節は、日によって暑さ寒さが交互に来たりと体調管理が難しい時期でもあります。しかし！この涼しく動きやすい時期だからこそ、積極的に適度な運動を行い、心臓や筋肉のポンプ力を高めると血液の循環がよくなり冷えにくい体になります。
また半身浴も効果的です！ 身体にたまっている老廃物を外に出してあげれば寒い冬でも乗り越えて行けること間違い無し！
そして今回は、『冷え性に効くツボ』をご紹介します♪

【ツボの名前】 三陰交（さんいんこう）



冷え性、生理不順など女性が抱える万病に効くツボ。
特に冷え性には重要なツボです！
【場所】 内くるぶしの頂点から親指を除く指３～４本上の高さの所。
【押し方】親指をツボに当てて、他の指はスネをつかみ安定させましょう。
ゆっくり押していき痛みがあまり出ない所で、５秒間程押し続けましょう！

【ツボの名前】 気端（きたん）

足先の冷えを解消するツボ。
指の先は気が滞りやすいので刺激して通りをよくしましょう♪
【場所】 足先の先端。両足全部で１０個ツボがあります！
【押し方】手の指先でつまむようにして押します。
少し痛みが出るくらい刺激すると、もっと効果的です♪
さらに！ワンポイント♪
ツボが集中している足の裏をブラシなどで、こすって刺激することで内臓の調子や自律神経、またホルモンバランスを整えることもできます。

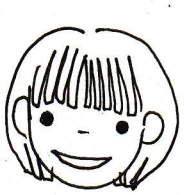
★冷え体質を自分でチェック！！

身体に『冷え』が生じると体の全細胞臓器の代謝が悪くなってしまいます。その結果、血液の流れが悪くなり毛細血管が、どす黒くなってしまいます。そのような状態を東洋医学では『お血（オケツ）』と呼ばれています。
そこで皆さまの身体に、この『お血』が生じているかを簡単に判断できる方法をご紹介いたします！
◎舌を診て見ましょう！！
身体の中で、どこよりも毛細血管が分かりやすい舌の裏側！
舌を巻き上げて、舌の裏側がどんな色をしているか鏡でチェックしてみてください。
【全体的にピンク色】 ・・・問題なしです！（^^）♪
【血管が浮き出て紫色】・・・『お血』が生じている証拠です。ツボ刺激で冷え解消を心がけましょう！

その他の特徴としては顔色がくすみがちで目の下にクマができやすかったり、歯茎やくちびる、爪の甲が紫色がかっている、また日焼け跡や傷跡、やけどの跡が消えにくいということがあると、注意が必要です！

★食事で改善！冷えとサヨナラ！！

身体を温める代表的な食材をご紹介します
・生姜、ニンニクなどの香味野菜♪
・ゴボウ、にんじん、れんこんなど土に中で育つ冬が旬の野菜♪
・肉では鶏肉♪身体の代謝を高めるビタミンB群を多く含んでいます！
このような食材が並ぶと・・・やはり【鍋】なんかは冷え改善にはピッタリですね♪



この「オススメ簡単ツボ講座」はお世話になっております
西日本シート工業様のSKIPにも掲載されたものです★

副島正純選手のプロフィール

家族構成
嫁一人，Mダックス二匹

血液型
O型

好きな色
赤，黄

好きな食べ物 1位 豚足
2位 納豆
3位 モツ鍋

今まで行った遠征先で印象に残っている場所
・2005年のホノルル

今まで一番印象に残っているレース
・2008．北京パラリンピックのマラソン．

好きな言葉 ・自分らしく!!

好きな曲
・最近は．絢香の「みんな空の下」

好きなタレント
・特にいません．

好きな旅行先
・ベルリン

休日のすごし方
・だらだらしてます．

副島さん所属「ミーズアスリート」のRecordもよろしくTRT通信の入ってるところにあります♥

☆ひとこと☆

そろそろ車イスマラソンの世界記録をぬりかえようと思ってます！
応援をよろしくお願い致します。

副島正純選手について

長崎県の諫早市出身の車いすランナーで，車いすマラソン・ハーフマラソンの日本記録保持者です!! 42.195kmをなんと！1時間21分で走ってしまいます。多数の障がい者スポーツ選手が所属するミーズアスリートに所属しており、年間20回以上のレース出場の他にも多数の講演活動をこなすスーパーアスリートです。パラリンピックに2回出場、ホノルルマラソン4連覇中東京マラソン3連覇中，その他にも輝かしい記録を沢山樹立しています。2004年には内閣総理大臣賞や厚生労働大臣賞、福岡県民スポーツ栄誉賞、昨年は西日本スポーツ賞を受賞しています。そんなビックな副島さんですが、話しをしてみるととても気さくで，面白くてとても良い方です。走ることが大好きで、まっすぐで前向きで少年のように笑うその笑顔にみんな癒されています。TRTスタッフ全員副島さんが大好きです。(もちろん私も大ファンです♥) 今月から月1～2回ペースでレースに出場予定とのことです。くわしくは副島さんのHPがありますので是非アクセスしてみて下さいね。「副島正純」で検索してね。

<編集後記>

個人的に大好きな秋がやって参ります。朝晩がだいぶ涼しくなってきましたが皆様いかがおすごしでしょうか？8月いっぱいで大好きなライオンキングがおわってしまったり(しかし！その後ウェストサイドストーリーがはじまります◎)少しさみしさも感じますが、スポーツに食に読書にぃと旺盛になる時期ですのでみなさま一緒に秋を満喫いたしましょう♥TRTの近況といたしましては，研修生を何名か迎え，よりにぎやかに過ごしております。教育不足でもしかするとご迷惑をおかけすることもあるかもかもしれませんが何とぞよろしくお願いいたします。ちなみに10月7日は私の誕生日です。…プレゼントをお願いしている訳ではありませんが㊙ おお

TRT通信
第10号 2009年9月
発行：トレーナールーム天神
福岡市中央区天神3丁目3-7
天神応川頂ビル3F
TEL 092-715-1515