TRT通信

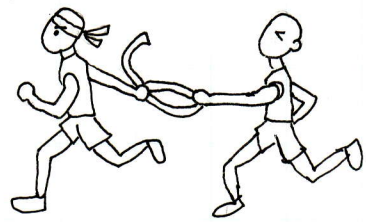
2009.11月.12月号

すっかり寒くなり、おでんや肉まん、暖かい布団が恋しい季節になりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？引きつづきインフルエンザも流行っておりますので予防を心掛けましょう。

☆11月・12月の大会日程☆

11/3 西日本カーニバル	12/5・6 日体大記録会
11/7 朝日記録会	12/6 甲佐10マイル
11/23 毎日駅伝	福岡国際マラソン
11/27 タイムトライアルin長崎	12/10 ホノルルマラソン
11/29 嘉麻シティマラソン	12/20 防府読売マラソン

いよいよニューイヤー駅伝の七カ好がかかった毎日駅伝の季節になりましたね!!! 今回もお正月にTRTに治療に来てくれている選手達の勇姿をみたいです♥♥♥



花畑牧場のカフェ

アイスクリームにホットキャラメルがかかった幸せなスイーツが東京・軽井沢・北海道にて味わうことができます♥ メニューは3種類(スタンダード、チョコ、マンゴー)で各¥480です。福岡にもできるとくいですね。

また，アイスを食べた人のみ，生キャラメルも購入できます。現在種類は，キャラメル(スタンダード)，まっ茶，チョコレート，ホワイトチョコレート，マンゴー，いちごハスカップ，夕張メロンです。(各¥850)

「馬」ってご存知ですか？！

「馬」を左向きに書いてひだりうまと読みます。こちらは東京の下町ではお馴みの言葉で、意味は「右に出る者はいない」という事をあらわしています。私も大好きな言葉で常に目指すところでもあります。浅草では外国人観光客のためのグッズが沢山売っていますが、「侍」「忍者」とともに「馬」のTシャツもありました☺

TRTをご利用頂いている方にききました。

速さの秘訣 ①愛用のくつ ②レース・大会前日に食べる物 ③あなたにとって陸上とは?!

山の神です。人気NO.1ですが、たまにしょってくるスケスケのリュックが謎!

今井正人選手

① アシックス
② ケーキと牛乳(セットで!)
③ 自己表現

今井

速いです。おもしろいです。免許とりたてです。

宮脇喜朗選手

① アシックス
② やっぱりからあげ。
③ 人生

宮脇

(ドラえもん)とポールスミスをこよなく愛しています…たぶん

植木大道選手

① asics
② チョコ
③ 卒業会

植木

黒崎1のイケメンです。「強く風が吹いている」にも出てるらしいです!

塚本雅史選手

① アシックス
② ラーメン
③ 趣味

塚本

西鉄の副主将です。喜多郎チックな前髪をセットすればもっとかわいいのに。

石田和也選手 (西鉄)

① ミズノ
② パスタ
③ 嫁

石田

よくお土産をもってきてくれます。UFOキャッチャーはプロ級。

竹内健二選手 (トヨタ自動車九州)

① アシックス
② そば
③ 人生の通り道

竹内健二

トヨタRC竹山さん
トヨタランニングクラブの竹山さん。トヨタの選手とも仲よしです。

① アシックス
② うなぎ
③ ストレス発散

赤木翼選手 (西鉄)

リスが小鹿的な赤木さん。身体のケアにとっても気をつかっている選手です。

① ミズノ
② うどん
③ 自分を表現する場所

赤木翼

皮ジャンがよく似あう日本人離れした顔立ちです。

渡邉竜二選手

① asics
② バナナ
③ 恋人

渡邉

安定率NO.1。いつもげんきでかわいいです。

井手上隼人選手

① アシックス
② お好み焼き
③ 友達

井手上隼人

今一番伸びざかりのスーパールーキーです。あだ名は「コニタン」

小西祐也選手

① アシックス
② ゼリー
③ 成長させてくれる場所

小西祐也

コニタンと仲よしのオッシー(?)も伸びざかりのスーパールーキーです。笑顔が◎です。

押川裕貴選手

① アシックス
② プリン
③ 相棒

押川裕貴

先月は治療に来られる日が重なる選手の方が多かったので、強行突破的な感じではじめたこの企画ですが、いきなりなのにも関わらず快く書いて下さいました。①~③とサインの部分はすべて直筆になるのですが、黒崎播磨の土塚本選手に直筆で貰い忘れ、九州一周駅伝の合宿で一緒になるから…とトヨタの竹内選手に「書いてもらってきて下さい」と図々しく頼み書いてもらってきたのですがその紙を寮に忘れ、トヨタの井手上選手が持ってきてくれるというドタバタ劇もありました。

つづく

自宅でも簡単！！
へそ灸で体の調子を整えよう♪

★へそ灸とは・・・

へそには「神闕(シンケツ)」という立派なツボがあります。「闕(ケツ)」とは宮廷の門(モン)を表し、神が通る門という意味があります。胎児の時は、へそを通して母親から栄養をもらっていますので人間にとっては生命源そのもの！
昔から、このおへそにお灸をして健康を保ち、また病気を治していました。
そしてなんと！へそ灸は、消化器系の不調だけでなく、冷えや月経不順などの婦人科疾患にも、とても効果があります。

★簡単に自宅で出来る「手作りへそ灸！」

お灸と聞くと、熱そう…痛そう…っと思われる方も多いかと思います。
そこで！ここでは自宅で簡単にできて、熱さや痛みは全く無い！色々なへそ灸をご紹介致します(^o^)

1、ペットボトル

まずは、ペットボトルにやや熱めのお湯（６０℃～７０℃前後）を入れて、タオルなどに包みます。
（温度を確かめながらタオルの厚さを調整するとGood！）
これで完成！タオルで巻いたペットボトルを、おへその上に直接置きます。約１０分以上は温かさが持続します(^_^)v
段々と冷めてきますので、適宜タオルを薄くするなどして温度調節してください。

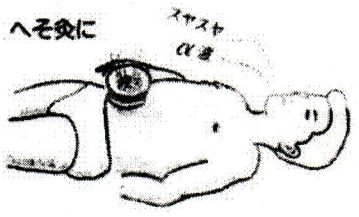
2、ホットパック

ドラックストアや薬局で腰や肩を温めるためのホットパックが売られています。
レンジやお湯で温めて使用することが出来るので誰でも簡単に使用することが出来ます。
６０分ぐらい温熱効果が持続するものや、遠赤外線を発生するものもあります。
繰り返して使用できるので意外と経済的ですよ！

その他、蒸しタオルや使い捨てカイロを使って温めるのも簡単な方法です♪
※温めたタオルを直接おへそに置くと熱すぎるのでハンカチやタオルなどで、温度を調節して下さいね！

【上級編！】間接灸（温灸）　※火傷にご注意ください！

間接灸は、「お灸がしたいけど痕に残るのは嫌」っと思う方にオススメの方法です。
今回は家で手軽に出来る簡単「間接へそ灸」をご紹介♪
まずは、もぐさ、塩、直径８㎝程（高さは大体６㎝前後）の竹筒、ガーゼ、輪ゴムを準備します。
竹筒の片方に、ガーゼをかぶせて輪ゴムで止めます。
そして、筒の中に塩を約１㎝ぐらいの高さになるまで入れましょう！
入れた塩を平らにならして、その塩の上に山なりに練ったもぐさを置きます。
これで完成！この筒をおへその上に置いて火をつけましょう♪
ポカポカしてきたらOK★



最後に・・・寒い時期はまだまだ続きます！
皆さん、自宅でできる簡単な方法からでも・・・

お世話になっています西日本シート工業様のSKIPに掲載したものです。

戸村将幸選手

面倒みがよく後輩からも慕われています。口も上手いです。佐々木先生と共に良いパパです★

① アシックス
② 米
③ 自分をアピールできる場所

Masayuki Tomura

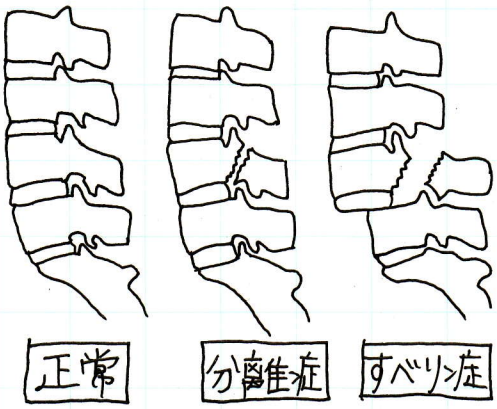
佐々木智和先生

元実業団の選手です。5000mベストは14'30★流石です★

① PUMA
② バナナ ＋ ウイダーinゼリー（エネルギーin）
③ 無心になれる。

☆腰椎分離症・すべり症☆

腰椎を横からみた図



・腰椎分離症とは腰の骨（腰椎）の関節の突起間が分離する症状で成長期にスポーツなどによりその部分に負荷が蓄積し疲労骨折をおこしたものとされています。ただ分離症を持っていても無症状の方もいますし、骨折ですので新鮮なうちであれば骨ゆ合の可能性もあります。

・すべり症とは分離した腰椎が前方へすべった状態を指し，分離症より腰痛や下肢のしびれなどの症状がでやすいです。

☆対策☆

新鮮なうちであれば骨ゆ合が可能です。一般的にはコルセット着用と運動制限になりますが医師に相談しましょう。

慢性的に腰痛がでる方に関しては、日常的に負担がかかりにくい姿勢を覚える、腰まわりの筋力強化（特に腹筋）、ストレッチ，定期的な鍼やマッサージでのメンテナンスなどが大切になってきます。また，腰に負担がかかる作業などがある場合はコルセット着用も○ですが，コルセットは楽だからといってずっと着用しっぱなしにしていると腰まわりの筋肉が弱くなりますので注意して下さい。

☆ポイント

分離症は，前弯（前への弯曲）が強くなると痛みを発症しやすく，さらにハムストリングの筋肉が硬くなると腰痛が出やすいようです。ですので，腹筋・背筋の強化とハムストリングのストレッチが大切になってきます。

コルセットの選び方★

コルセットには硬性コルセットと軟性のコルセットがあります。この2つは使用する目的が違います。まず硬性コルセットは，動きを制限するもので今回の症例では骨ゆ合の可能性がある場合固定の意味で使用します。軟性のコルセットは，例えば重たい物を持つとき，過度の負荷がかかり腰の筋膜をいためる可能性がある時に使用すると筋肉の強度を補助してくれる役割りをはたします。固定と筋力補強…うまく使いわけましょう!!

〈編集後記〉

先日お世話になっております ミーズアスリート様のバスに便乗させて頂いて、大分国際車いすマラソンを観戦してきました。世界で活躍する選手から一般で楽しむ競技者の方まで全員の走りをみました。「速いから」「遅いから」なんて関係なくご自身なりの目標を持ち，一生懸命に走る姿と流れる汗・涙にとても感動致しました。やっぱりスポーツって素晴しい！少しでもそんな方々のお役に立てる存在でありたい…と強く思った1日でした。そしてその2週間後にはウエストサイドストーリー（四季）をみてまた感動し，その次の日におさかなとを食べて美味しさに感動し…なんだか自分がとても単純な人間のように思えてきました。秋といえば食欲の秋でもありますが，みなさまがハマっている食べ物はありますか？私は麻婆豆腐・スタバ・マカロンを相かわらず食べすぎてます。な

TRT通信

第11号　2009年11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
天神応順ビル3F
TEL 092-715-1515