

# NEWS LETTER

## 2つのトレーナーライセンスを取得

ニースレターでたびたびお伝えしてきた、僕が治療家・トレーナーを志したきっかけであった『日本スポーツ協会 アスレティックトレーナー』のライセンスですが、約2年間におよび養成講習会、筆記試験、実技試験までの行程を終え、無事5月に合格通知が届きアスレティックトレーナーライセンスを取得できました。

また、昨年から毎月のように神戸まで行って講習会に参加していた『ハレットコントロールトレーナー』の認定試験にも合格し、2つのトレーナーライセンスを同時に取得することができました。

どちらの試験も自分一人だけの力ではなかなか突破できない難易度だったと思いますが、現場や家庭を支えてくれたスタッフや家族の存在のお陰であると改めて感謝の気持ちをお伝えさせていただきます。

ダブルライセンスの正式取得に合わせて、8月から、運動療法(リハビリトレーニング)メニューと、身体運動能力(柔軟性・筋力・パワー)・バランス能力などを数値化して評価するフィジカルチェックテストを実施していきます。また、ハレットコントロール(活動習慣)の応用advanceプランの提供開始と同時に、ハレットコントロールによる姿勢改善&ダイエットメニューの値上げをこのタイミングで実施させていただきます。

また別のご案内でも告知させていたのですが、合わせてご覧下さい。



あなたの  
からだ年齢  
測定致します

↑ リハサクアプリで、運動療法メニューを配信します！

## 院長の独り言

散々竿燈好きだと伝えてきた我が家の息子ですが、この度、患者様からの紹介で、**東にある竿燈会に入会することになりました!!**

さすがに2歳半は最年少のようでも、最も小さい「幼若」でも高さが約5m、重さが約5kgもあるので、幼若の竿燈ををあげることはまだできませんが、自作の竿燈や特注の「**ミ若竿燈**」をあげたり、お囃子の太鼓を叩いたりして遊んでいる様子です。

本物の竿燈やお囃子の音に近くで見えて聞いて練習会のたびに大興奮の息子です。

本番は提灯を持って練り歩いたり、**ミ若の竿燈をあげる**ことになるそうですが、息子のおかげで4歳にして初めて**竿燈祭りに参加する側**になりそうです☆



オーダーメイドで運動メニュー作成

850種類以上の運動メニューから症状に応じてカスタマイズ

## 今までの治療の概念が変わります!

整骨院 痛めた患部に手当てをしてもう場所、という考え方を持っている方が多いと思いますが、**痛みを発症する原因は、筋肉が硬くなったことによる柔軟性の低下だけではありません。身体各関節には、①可動性、②安定性、③協調性という3つの機能が備わっていて、痛みのない時は、それぞれの機能が正常な状態で身体バランスを保っています。理学療法や運動療法の分野では、ケガや痛みを引き起こすには必ず原因があって、この3つの機能のいずれかまたは複数に機能低下を起している時にケガや痛みを発症していると考えます。**

例えば、上下の関節は互いに共同して身体を動かしている、腰で例えると**腰・体幹は安定性の関節**であり、体幹の上には**可動性の関節(胸椎)**があって、体幹の下には、**可動性の関節(股関節)**、その下には**安定性の関節(膝)**というように、**安定性と可動性の関節が順番に並んでいます。**これが痛めている箇所は柔軟性だけの問題ではなく、上下の関節の安定性や協調性に問題があっても痛みを発症するという原理です。

さらに**筋肉は前後や左右で緊張と弛緩のバランスを保って身体を動かしています。**特に硬くなっている筋肉に拮抗する筋肉は機能低下を起した状態で、使えてない状態になっています。**どんなに硬くなっている側をほぐしてあげても症状が改善しない、すぐに戻ってしまうという場合には、直接弛めたい筋肉にアプローチするのではなく、拮抗する筋肉を鍛えてあげると、目的の筋肉が緩むという原理です。**少し難しいかもしれませんが、**押しても駄目なら引いてみてという柔軟な考え方が必要で、8月からはそういった運動療法の提供と、柔軟性や筋力、安定性(バランス能力)という身体能力を数値化して評価するフィジカルチェックの提供を始めるので、先ずは1度体感してもらおうのが分かり易いと思います。**

受付時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:30	●	●	9:00 }	●	●	9:00 }	/
15:00~19:30	●	●	13:30	●	●	14:00	/