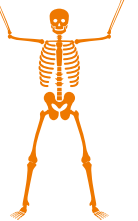


パワーのツボ



飛距離が伸びる、魔法の運動

腰痛や肩こりを、背骨を正常に戻すことから治療をはじめめる清泉クリニック。今回は前号で掲載できなかったリハビリ(治療法)を紹介いたします。同クリニックのリハビリは、「自ら動いて体を治す」がモットー。一般的なリハビリとは違い、運動することが根本的な治療にながっていくという考え方のもとに行われています。また、私服でもできるという手軽さも魅力。それでは早速体験してみましょう！

2階の診察室から3階のリハビリ室へ。そこにはバランスボールやエアロバイクなどが並び、まるでスポーツジムのようです。治療する前から一般的なリハビリのイメージとは全然違います。

取材は平日の午後という時間帯だったのですが、室内にはいろいろな世代の患者さんがいらつしやいました。「週末になるともっと多いですよ」と教えてくれたのは、本日も指導してくださる理学療法士の新野浩隆さん。さわやかな笑顔がとつても素敵です。



- ① 足湯の時間は8分間。腰の温熱ジェルの効果もあって、じんわりと汗をかいてきました。
- ② いすに座って両足を開き、軽く上体を前に倒していき、股関節が詰まるところまで上体を倒します。再度上体を立てて大きく息を吸って、可能とところまで大きく前に倒します。
- ③ 両手をひざにかけて腕の長さを変えないで上体を倒していくと肩が上がってきます。ある程度倒したら、両肘を曲げないように最低限の力で両肩を左右に入れていきます。

まずはリハビリ前に血行を良くするための温熱ジェル(ホットパック)を腰に巻いて足湯に入りました(写真①)。「この足湯には血行を促進する磁化生成水と杜仲茶のエキスが入っています。杜仲茶には神経をリラックスさせる働きがあるとされているんですよ」。

そしていよいよリハビリ開始。今回は患者さんがリハビリ前に必ず行い、なおかつ自宅でも簡単にできる運動を教えてくださいました。

トレーナーさんと一緒に、まずは骨盤と背骨を動かす運動から。座つ

た状態で背筋を丸めて伸ばす、さらに骨盤を横に動かす動作を10回繰り返します。続いて両足を開き上体を前に倒す座位四股(写真②)と、両肩を左右に入れてねじる四股捻転(写真③)。こちらも10回程度。

これは筋肉の張りを取る運動で、体が硬い人にはびつたりなのだとか。「運動前には皆さんストレッチなどをするとありますが、その前にこの運動をしていただくとより効果的です」。

最後にメディカルステイックと呼ばれる器具を使い、胸式呼吸をして

終了。日頃運動不足の小生、いい感じで汗をかかせていただきました。

前日もそうでしたが、今回もたったこれだけの運動で体の動きが全く違います。特に体をひねると、スムーズに回るのがはつきりと実感できます。ゴルフもこの状態でスイングすれば、インパクトもしっかりできて飛距離も伸びるという説明に納得。実際にドライバーの飛距離が20ヤード(約18メートル)伸びた方もいらつしやるのだとか。

どこでも手軽に、時間も取らずにできるトレーニング。早速今日から試してみたいかがでしょうか？もちろん私も続けています。腰痛も少しずつ良くなってきたような気がします。さあ、そろそろゴルフクラブを買いに行こうかな…。



「ちょっとした時間で簡単にできるので、ぜひとも続けてみてください」と理学療法士の新野さん。

清泉クリニック 整形外科
鹿児島市住吉町12-16
099-226-1090
<http://seisen.info/kagoshima/>