

# take

クーポン付  
フリーペーパー **テイカッブ!**

# up!

vol.52

2009.06

¥0

take free  
ご自由にお持ちください

「ちょっとそこまで」を楽しくする  
オ・イ・シ・イ情報がいっぱい♪  
おでかけ特集もあります★



痛みのない施術  
自然形体療法のすすめ

vol. 7

# スポーツ障害

運動部の学生さん、スポーツ選手必見！

バスケット・卓球・柔道・バレーボール・陸上・野球など、様々な運動をしていて生じる筋肉や関節の痛み（スポーツ障害）についてのお話です。

## スポーツ障害って何？

「運動をしていて、ひざ・腰・肩・ひじ・足首・など様々な箇所に感じる痛みのことを指します。スポーツ障害は、自分の体力・筋力以上の練習をして身体が回復する前にまた練習…を繰り返すうち、筋肉の疲労、腱や



靭帯の剥離、関節のスレなどのために痛みがでます。これらは筋肉の緊張をとっていきことで快方へと向かいますよ。成長痛と言われる『オスグット病』の膝の痛みも同様に緩和します。」

## 怪我の予防にも！

「痛みを我慢して練習したあげく、大切な試合が迫ってきた時に痛みがひどくなり出場できない、練習に参加できずレギュラーから外されてしまった…という子ども少なくないようです。身体の調子が万全でないと、実力も発揮できないものです。私どもの行う施術では、激しい運

## 自然形体療法ってなに？



ボキボキ・ゴリゴリなど痛みの伴う施術はせず、軽く触れる・揺らすなど自律神経にやさしく働きかけて身体全体の調子を整えて快方へと導く療法です。院長の小松さん(写真)は、月に2、3回東京へ行き、自然形体療法の研修を受け腕を磨き続けています。

動による疲れを取り除くことで、身体が軽く動きやすくなり、怪我の予防にもつながります。いつも以上に実力を発揮したい、大会前のメンテナンスなどにも有効ですよ」と小松さん。痛みの再発や怪我の予防に繋がるストレッチの指導もしてくれるので、スポーツを頑張っている方、学生さんなど一度相談してみてください。

スポーツを頑張る学生さんを応援します！

## 学生割引

1ヶ月10回まで…10,000円

大会等ベストコンディションで挑みたい方ぜひご利用を。部活で夜しか時間がない場合も学生さんに限り19:00以降も施術いたします。

## 10代の方の症例

■野球部 男子 走ったときに足の甲の内側が痛み練習を休んでいたが、1回の施術で痛みが半分ほどに軽減し、2回の施術で全力で走っても痛みがなくなった。

■野球部 男子 投げる時に肩とひじが痛く、肩は投球数が増えるとかかり痛む。原因は筋肉の疲労。腕全体と肘の内側、肩を丁寧に施術し改善、痛みは完全になくなった。

■野球部 男子 3年間両膝がしゃがんだ時に痛んだが、1回の施術でほぼ痛みがなくなり、3回の施術で練習や試合に出ても全く痛みがなくなった。

## コスモス自然形体院

090-5596-4792 予約制

診療時間…9:00~19:00  
月曜午後、毎週木曜定休  
※研修のための休診有

◆初診料…1,000円  
◆施術料…大人4,000円  
小中高校生3,000円  
\*学生割引(上記記載)あります



湯沢市関口字関口15-2 <http://www.cosmos-shizen.jp> コスモス自然形体院

体験施術 2,000円

自然形体療法ってどんなことをするの？という方、体験してみませんか？お電話でご予約の際に「体験施術希望」とお伝えください。

初回ご来院の方へ自然形体療法の本を無料プレゼント！