

東上療術院ニュースレター

# ツボの心得

Vol.31

～今号のテーマ～

★テニス肘は現代病

★トレーニングは万能ではない

[差出人] 583-0995

大阪府南河内郡太子町太子439-1



NPO 法人 日本手技療法協会会員

KOBA 式体幹バランス協会会員

Therapy&TrainingStudio

## 東上療術院

0721-98-6009

<https://www.toujoumethod.com/>

当院 HP は左の QR コードから！



エキテン 口コミスピードくじ

このお店の口コミを書くと

**Amazonギフト券 1,000円が**

**その場で当たる!**

### 応募方法

① このアドレスに空メールを送信

[kj-6546279@ekiten.jp](mailto:kj-6546279@ekiten.jp)



QRはこちら

② 届いたメールのURLをクリックして口コミを投稿

③ その場でAmazonギフト券が当たる! **ハズしても Wチャンス!**

※ support@ekiten.jp からのメールを受信できるようにしてください。  
※ 迷惑メールは配信されません。(エキテンメールは配信)  
※ 本品のデザインや仕様は予告なく変更することがございます。予めご了承ください。

Amazon.co.jp は、本キャンペーンのスポンサーではありません。  
Amazon ギフト券詳細については <http://amazon.co.jp/giftcard/fo> をご確認ください。  
Amazon, Javari.jp, Amazon.co.jp および Amazon.co.jp のロゴは Amazon.com, Inc. またはその関連会社の商標です。  
個人情報保護株式会社デザインワン・ジャパンによって収集・利用・管理されます。お問い合わせは info@ekiten.jp まで。

東上療術院

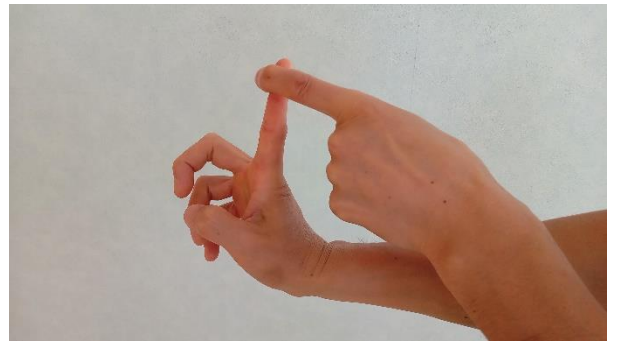
# ★テニス肘は現代病★

いわゆるテニス肘と言われる肘の外側の痛みですが、テニスをしている人だけになるのではなく、誰しもうる現代病となっています。

上腕骨外側上顆炎（じょうわんこつがいきそくじょうかえん）が病名ですが、主に前腕の使い過ぎ、指や手首の使い方の問題、肩関節の可動域不足が原因です。

手の背屈動作（手の甲を上げる）を繰り返す事で、負荷が蓄積し、前腕部の筋肉が断裂、炎症を起こし痛みが出ます。

特にパソコンのマウスやキーボードの操作は手首の背屈動作の連続です。仕事の合間のストレッチをお勧めします。

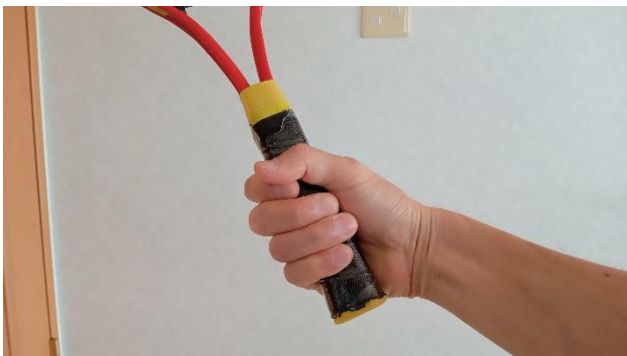


（手の甲を下げる、腕は少し上向きが有効）

（人差し指、中指を反らす）

また、腕と手の甲が平行になるように椅子やマウス、キーボードの高さを調整しましょう。

物を持つ時も全ての指で掴んでいると炎症がおきやすいです。特に中指と人差し指を多用すると、前腕部に負荷がかかりやすいです。テニスラケットの持ち方を例にします。



最初からグー握りだと全力把持の時間が長くなり、肝心な時に強打できません。また全力把持は手首の可動域も制限されやすくなるので、肘の負担が増します。



できれば親指の母指球、小指の小指球で把持し、打つインパクトの瞬間に中指、人差し指を加えて全ての指を使う。これで手首の負担は軽減できます。

これはゴルフや野球のスイングでも同様です。また、カバンやフライパンを持つなど日常でも行う動作です。是非、指の使い方をマスターしましょう!・・・ってこれがなかなか難しいんです(笑)

肩関節の可動域不足も肘に負担がかかります。肩関節が動かない分を肘や手首で補うので、肘に負担がかかりやすくなります。テニスだと更に腰の回旋が入りますが、回旋が足りないと肘を痛めます。

姿勢を含めた肩甲胸郭機能の改善で肘への負担は減ります。仕事で肩が前方内側に入って姿勢が悪くなっていませんか？

このようなストレッチで肩関節の可動域を広げましょう!

①

- ・四つん這いで手の指先は耳の後ろ
- ・顔を真横に向けながら、肘をできるだけ90度へ近づけていく
- ・腰は真っ直ぐのまま
- ・脇腹、胸郭を広げる意識で



②



・頭後方で手を組み肘を後ろへ



・肘が耳より後ろになるように



# ★トレーニングは万能ではない★

ある著書で感銘を受けた言葉があります。「トレーニングは万能ではない」トム・テレッツ氏(1986年、陸上100m 走世界新を出したカール・ルイスなどを育てたアメリカの世界的コーチ)の言葉です。

いつも同じ練習をしても伸びない、進化しないという事です。同じメニューばかりしていると、慣れてきて、ただこなしているだけになります。いろんな刺激を与えないと成長しません。

大阪の陸上名門高校では2500通りの練習メニューがあると聞きます。「走る」だけのためのです。アスリートに限らず、一般の方も強度が違うだけで、変化のある刺激で健康体へ向上すると考えます。

1つの事を続けるのも悪くはないのですが、マンネリ化します。

例えばウォーキングなどの有酸素運動は血管の収縮を促すには良いですが、筋力につきません。スクワットなどの負荷を与えた方が筋力につきます。前号で紹介した片足立ちも転倒防止のバランス力を保つためにお薦めします。

またいつも同じコースを歩くのではなく、逆回りにしてみる、電信柱を区切りに早く、普通に歩くを間欠的に行うなどひと工夫すれば刺激になります。



テレッツ氏はこうも言います。「Keep Learning」 学び続けるという事です。これはトレーニングが万能ではないからゆえの意味でしょう。

当院では体幹バランス(kobaトレ)を基にプライオメトリクス(伸張反射)、アジリティー(敏捷性)、ウエイト、認識力&動体視力など様々行っています。

今後も施術、トレーニング指導を update していきます。