

Always Your Partner

お元気ですか

秋

vol.120
2021年10月1日号

モンリオールオリンピック
金メダリスト

白井 貴子 さん



「私の健康法」

P02

慢性腎臓病(CKD)

～進行因子と心血管病との関連、健診受診後のケアについて～

医療法人社団 同友会 春日クリニック・深川クリニック医師 出崎 雄也
日本腎臓学会腎臓専門医

P04

疲れている時こそバランスの良い食事を

管理栄養士 前田 菜月

P06

腰痛予防・解消 ダイナミックストレッチ

～全身水平移動～

運動指導担当 原田 健

P06

ちょっとしたきっかけで行動が変わる

ナッジ理論のご紹介

保健師 内田 道子

P07

パラカヌー 瀬立モニカ選手

東京2020パラリンピック カヌー女子KL1に出場!

P08

医療法人社団 同友会



パラカヌー 瀬立モニカ選手

東京2020パラリンピック カヌー女子KL1に出場！感動をありがとう！

当会が応援する瀬立モニカ選手が
東京2020パラリンピックに出場し、見事7位入賞しました！



瀬立モニカ選手の地元江東区「海の森水上競技場」にて行われたパラカヌー女子KL1。モニカ選手は9月2日の予選第2組に出場され4位で準決勝進出を決めました。4日の準決勝第1組のレースでは2位で決勝進出、続く決勝レースでも見事7位入賞となりました。モニカ選手、お疲れ様でした！

モニカ選手は江東区出身です。私ども同友会グループが始まったのも江東区の診療所からでした。

実はモニカ選手のお母様は、看護師として深川クリニックで勤務されていたこともあり、モニカ選手も中学生時代、お母様と一緒にクリニックで過ごすこともありました。

中学時代から江東区カヌー部に所属されていましたが、高校1年生の時に事故で両下肢が麻痺となってしまい、以降車椅子での生活。それでも約1年間のリハビリの後、高校2年生の時にパラカヌー選手として復帰しました。

2016年にはリオデジャネイロパラリンピックに日本代表選手として出場し、女子カヤックシングルで見事8位入賞。それ以降も数々の大会で好成績をおさめ、東京2020パラリンピックの日本代表となりました。

パラカヌー界の新星としての期待を背負い、コロナ禍に於いても直向きに練習を重ねて臨んだ今回の東京2020大会。その努力が実を結び、着順をリオからひとつ上げて7位フィニッシュ。レースを終えた後のモニカ選手の笑顔は私達に大きな感動を与えてくれました。

これからもご活躍が期待される瀬立モニカ選手を、深川クリニック、および同友会グループでは医療を中心にサポートしていきます。



【プロフィール】

パラリンピック
パラカヌー日本代表選手
瀬立 モニカ(せりゅう もにか・23歳)
生年月日:1997-11-17
出生地:東京都江東区
所属:江東区カヌー協会
ポジション:クラス:
PKL1(パラカヌーカヤックのクラス1)
筑波大学在学中

【おもな成績】

- ・2016年 リオ2016パラリンピック競技大会 女子カヤックシングル(運動機能障害)8位
- ・2016年 第1回アジアパラカヌー選手権2016女子KL1優勝
- ・2017年 カヌースプリント ワールドカップ 第2戦(ハンガリー)女子KL1 2位
- ・2017年 カヌースプリント ワールドカップ 第3戦(セルビア)女子KL1 優勝
- ・2017年 2017 世界パラカヌー選手権(チェコ) 女子KL1第8位
- ・2017年 第2回アジアパラカヌー選手権2017女子KL1優勝/VL1優勝
- ・2019年 2019パラカヌー世界選手権ハンガリーセグド大会 KL1 WOMEN 200m 第5位入賞
- ・2019年 2019年度日本パラカヌー選手権大会 女子KL1優勝、女子VL1優勝
- ・2021年 東京2020パラリンピックカヌー・スプリント女子カヤックシングル(運動機能障害KL1)7位



深川クリニックスタッフ一同も応援しました

是老友新聞

同友会グループ「老友新聞社」が運営する
シルバー向け健康情報サイト
「ro-yu.com」もぜひご覧ください。



医療法人社団
同友会

■ 春日クリニック
03(3816)5840

■ 品川クリニック
03(6718)2816

■ 深川クリニック
03(3630)0003

■ PHS同友会事務局
03(3814)0003

■ 横浜クリニック
045(620)3605

■ 八王子同友会・長寿の森
042(654)2001

■ 新座診療所
048(481)1068

■ 松戸診療所
047(346)3387

■ 渉外本部
03(3816)2250

■ 巡回健診本部
03(3630)0030

「私の健康法」

モントリオールオリンピック
金メダリスト

白井 貴子 さん

監督・コーチ・チームメイト…

全ての要素が最高の形で揃ったからこそこの金メダルです



——日本のメダルラッシュで湧いた東京2020オリンピック、パラリンピックの熱気が冷めやらぬ中、今回は1976年モントリオール五輪で金メダルを獲得した白井貴子さんにご登場いただきました。日本のバレーボールの一代を築いたエースアタッカー、日本人女性で初めてバレーボール世界殿堂入りを果たした白井さん。いつでも若く健康的にご活躍されている秘訣や、現役当時の秘話についてお伺いしました。

だと思っていたのに、次の日は膝まで真っ青になっていました。でも、チームドクターは「大丈夫」って言うんです。チームドクターはモチベーションを下げないために、怪我の程度が10だったとしても5くらいにしか言わないんです。それで、ずっと後になってから「あの時の怪我は酷かったな……」なんて言うんですよ。突き指なんて、もう怪我じゃないですから。それが当たり前の世界でした。

本番で100%の実力を出すには練習を120%やりきる

よく、練習の時にはうまくいくのに本番の時には失敗するって、ありますよね。あれは自分に対する過度の期待なんです。練習で100%の力を出せたとしても、試合では80%くらいしか出せないものなんです。普段の練習で120%の力を出せるようにしておく、本番でやっと100%の力を出せる。普段ちゃんと練習をしていなければ、本番でうまくできるわけがないのに、本番の自分に過度の期待をしてしまうんですよ。そういう人は、本番前に不安になり、ドキドキする。練習をしっかりとやっていれば本番でも自信が持てるんです。それでも負けることはありますが、それは仕方がない。私がモントリオール五輪に出場した時は、本当に120%くらい練習をやりましたから、これで負けた

**最初からできる訳がない
全て初歩からのスタート**

私がバレーボールを始めたのはスカウトがきっかけでした。中学2年の夏からバレー部に入部したのですが、当時はよくテレビも見られないし、雑誌があるわけでもないし、だから初心者向けのルールブックを渡されて、それを見ながら練習をしていました。

試合が始まったら最初に何をやるか。まずはサーブを打たないと試合が始まりませんので、サーブの練習から始めました。最初は筋力が無いので「3mの位置から打って」って言われました。3mからサーブが入るようになると、その次は6mから。何か月も練習して、やっと既定の9mから打てるようになりました。

本場に初歩からのスタートでしたが、私も人に教えるときには、私が教えてもらった通りに教えています。「まずは入るところから打っていいよ」って。最初からできる人なんて誰もいませんよ。それを規定通りに練習させると、全然入らなくて、みんな嫌になっちゃう。日本は嫌なことでも繰り返し強いような傾向があります。そうじゃなくて、まずは楽しむことを教えたいですね。



モントリオール五輪決勝の試合

のなら仕方がないって諦めがつきます。私はたまたまその時、金メダルを取らせてもらいましたけど、いろんな意味で恵まれていたんだと思います。監督とか、コーチとか、所属していた会社とか、もちろん一番はチームメイトに恵まれたこと。その中でエースをやらせてもらいました。私にとってそれら全てが、素晴らしい結果を出させてくれたんです。そうやって、全ての要素が最高の形で揃わないと、金メダルっていうのは取れないのです。

何もせずじつとしてたら健康は手に入りません

やっぱり、死ぬ瞬間まで健康でいたいと思います。いわゆるピンピンコロリですね。そのためには健康じゃなくちゃいけませんよ。

食生活ではグルテンに気を付けています。あらゆる食材に含まれていますので、完全に断つことはできないけれども、大好きだったパンや麺類をやめ、今は殆ど野菜中心の食事で、エビやイカなどの魚類とか、良質なたんぱく質としてたまたま鶏肉を食べるくらい。もうひとつ、東日本大震災の時

**辛い練習で逃げ出す事も
突き指なんて怪我じゃない**

練習はとにかくハードでした。休みなんでありません。高校時代は全寮制で、朝5時に起きて陸上部と一緒に1時間くらい走るんです。そのあとは体育館で、バスケットリングに向かって何百回もジャンプ。それが終わったら腹筋と背筋。それからやると朝食をとって学校へ行くんです。授業中はずっと寝てましたけど……(笑)。3時に授業が終わるとすぐに体育館に行くと、床掃除から始める。1年生は入ったばかりで、先輩に絞られる絞られる……本当によくやりました。

ときには逃げ出す事もありました。一日でも、半日でもいいから休みたいという気持ちで、連れ戻される事が分かっていても、それを覚悟で逃げるんです。当然、逃げた後の方が練習はきついんですよ。倍の練習をしなければなりません。女性の場合、1日休むと元の体に戻るには1週間かかりますから。

怪我也これまで何度かありました。24歳の時の怪我が一番長引きましたね。オリンピックの前で、高校生選抜の子たちに練習を付けてあげていた時の事です。私とネットの向かい側にいた子が私と同時にジャンプして、その子の足の上に着地しちゃって、それで軟部組織損傷。最初はただの捻挫

の事ですが、娘が出先から自宅まで5時間かけて歩いて帰って来たくも歩けない。その時に決意したんです。1時間毎日歩こうって。それから10年経ちましたが、毎日続けていますよ。あとは、朝起きてすぐにラジオを聞きながらの開脚と柔軟体操を30分くらいやっています。来年はもう古稀ですが、古稀どころか100歳まで元気でいたい。だから、全然大したことではないのですが、こうして1日のルーティンを決めて生活をしています。何もせずじつとしたままでは、健康は手に入りませんか。



白井 貴子さん (しらい たかこ)
1952年生まれ。岡山県出身。現在は杉並区教育委員、ミズノバレーボールアドバイザースタッフを務める。
【現役時代の大会戦歴】
1971年 アジア大会 金メダル(バンコク)
1972年 オリンピック 銀メダル(ミュンヘン)
☆1974年 世界選手権 金メダル(メキシコ)
1975年 アジア大会 金メダル(テヘラン)
☆1976年 オリンピック 金メダル(モントリオール)
☆1977年 ワールドカップ 金メダル(東京)(☆74・76・77年 三冠達成)
2000年 世界殿堂入り(マサチューセッツ州・ホリヨーク市)



慢性腎臓病(CKD) ~進行因子と心血管病との関連、健診受診後のケアについて~



医療法人社団 同友会
春日クリニック・深川クリニック医師
日本腎臓学会腎臓専門医

出崎 雄也

はじめに

今回は、慢性腎臓病(以下CKD)の進行因子と心血管病との関連をテーマに、健診受診後のCKDの早期発見・早期介入の重要性に着目しお話ししたいと思います。

CKDのお話をする前に、まず最初に、腎臓の役割を簡単に説明しましょう。腎臓はソラメの様な形をして、腰の少し上の背中側に背骨を挟んで左右一ずつ計2個ある臓器です(図1)。主な役割として体内の老廃物と一緒に尿をつくり排泄する臓器です。その他、Na(ナトリウム)やK(カリウム)等の電解質調整や血圧管理や造血ホルモンの生成等、まさに、生命維持に必要不可欠な臓器です。

次に、CKDの定義を確認しましょう。CKDとは、腎臓の障害(蛋白尿を含む尿検査異常)やGFR(糸球体濾過量)60 mL/分/1.73m²未満の腎機能低下が3カ月以上持続するものと定義されています。なお臨床現場においては、GFRを正確に測定することは煩雑な検査が必要で

eGFR (mL/分/1.73m ²)	心血管病発症率
60以上	1.0倍
45-59	1.4倍
30-44	2.0倍
15-29	2.8倍
15未満	3.1倍

腎機能低下とともに
心血管病の発症率が
上昇する



古典的な進行因子
年齢(高齢)、性別(男性)、高血圧、喫煙、
心臓肥大、糖尿病、脂質異常症

日本人における進行因子
特に蛋白尿、高血圧、
低HDL(善玉コレステロール)、喫煙

図4 Alan S. Go. et al. N Engl J Med 2004; 351:1296-1305より引用,改変

図3 CKD進行因子

あるため、代わりに推算GFR(以下eGFR)で代用しています。eGFRは血液検査における血清クレアチニンをを用いた計算式から算出します。健診や人間ドックでの、CKDの可能性がある異常所見としては、血液検査では血清クレアチニンの上昇やeGFRの低下、尿検査では尿蛋白や尿潜血の指摘にあたります。

また、背景として、直近の報告によると、日本におけるCKD患者数は約1330万人(図2)、国民の約8人に1人、全人口の約13%であり、アメリカと同程

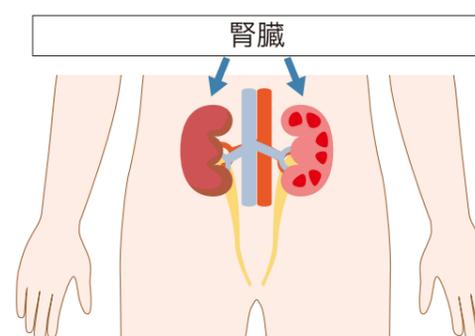


図1 一般社団法人 日本腎臓学会 ホームページより引用

CKD進行因子と
心血管病発症リスク

従来から言われている古典的なCKD進行危険因子(リスクファクター)として、年齢(高齢)、性別(男性)、高血圧、喫煙、心臓肥大、糖尿病、脂質異常症が言われています。一方で日本人におけるCKD進行の危険因子(リスクファクター)についても報告がありました(参考文献2)。

それは、図2赤矢印における、CKD stage 1~2の患者において、蛋白尿・高血圧・低HDL(善玉コレステロール)血症・喫煙の4因子がCKD進行に強い関連性が認められ、その中でも特に蛋白尿に強い相関がありました(図3)。

CKDが進行(eGFRの低下)することによって心血管病イベントの発症率も増加傾向であることが示されており(図4)。これは、腎臓は血液循環が豊富であり、また血圧の調整を行う臓器であり、全身の血管の動脈硬化との強い関連が考えられます。さらにCKD患者は、増え続ける透析患者の予備軍でも

度)です。今後、高齢化社会に伴いCKD患者はさらに増大すると考えられています。



GFRステージ	GFR (mL/分/1.73m ²)	尿蛋白 1~±	尿蛋白 1+以上
G1	≥90	2,803万人	61万人(0.6%)
G2	60~89	6,187万人	171万人(1.7%)
G3a	45~59	886万人(8.6%)	58万人(0.6%)
G3b	30~44	106万人(1.0%)	24万人(0.2%)
G4	15~29	10万人(0.1%)	9万人(0.1%)
G5	<15	1万人(0.01%)	4万人(0.03%)

eGFRが低下するほど
腎機能は低下する

図2 CKD診療ガイド2012より引用 日本人の8人に1人はCKD!

終わりに

CKDは、心血管病および透析導入の重要な危険因子(リスクファクター)です。また特にCKD進行に関わる蛋白尿に対する早期からの評価や前述の危険因子(リスクファクター)に応じた治療介入が必要であると考えられます。eGFR低下等腎機能が低下してもなかなか症状としては出現しないため、不幸にもせっかく健診や人間ドックを受診しても、放置される方が少なくありません。

健診や人間ドック受診後の結果や判定において、血清クレアチニンの上昇やeGFRの低下、尿蛋白を含めた尿検査異常、さらには画像検査における腎形態異常等指摘がある場合は、一度腎臓内科専門医の受診をしましょう。

最後に、本日もお話しきれなかった項目もありますが、疑問点やご相談がありましたらいつでも外来でお待ちしております。

<参考文献> 1. CKD診療ガイド2012
2. Risk Factors for Progression in Patients with Early-stage Chronic Kidney Disease in the Japanese Population TakumiYoshida et al., Inter Med 47: 1859-1864, 2008

ちょっとしたきっかけで行動が変わる ナッジ理論のご紹介

(保健師 内田 道子)

Withコロナがもたらした新しいライフスタイルは、すでに新しいものではなく、私たちの生活に定着したスタイルへと浸透してきたのではないのでしょうか。

スーパーマーケットなどレジ周りの床には『足跡』の模様。自然とその足跡の位置に立つ光景も、今では当たり前になりました。こうして足跡があることで、自然と『ソーシャルディスタンス』が実現しています。このように声高にアナウンスがなくとも人の行動がよい方向へ促される工夫、これは、行動経済学の『ナッジ理論』に基づいており、今回はそんなナッジ理論のお話です。

ナッジ(nudge)は『そっと後押しする』という意味の英語です。

例えば、日々の生活の中で「やらなければ」と思いながら、後回し、結局ギリギリになってしまうものってありませんか。これは、怠け者だからではなく『人は常に合理的な判断に基づいて行動をするわけではない』という人の性質のためと考えられます。

こうした人間の性質を理解して、強制ではなく、あくまで自発的に、その人にとって望ましい行動を取らせるよう導く、この導きがナッジです。

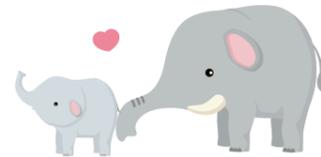
先ほどのレジ前の足跡のほか、床に貼られた矢印をたどると消毒用アルコール、トイレには『隣の人は石鹸で手をあらっていますか』の張り紙。その結果、消毒や手洗いを自然としてしまう、こうしてWithコロナにおける生活習慣の行動変容へむけても、国はナッジ理論を活用した取り組みを推進しています。そのほか、健康・医療分野、マーケティングや子育て、教育など様々な分野から注目され、厚労省、経産省、環境省など行政においても広くからナッジを利用した取り組みが進んでいます。そんなナッジをみなさまも身近な方への行動変容へ活かしてみるのはいかがでしょうか。

「～しなさい」「～はだめ」など強制、禁止の声がけでは相手はなかなか変わってはいけませんし、伝える側もいい気分はしませんね。例えばコロナ禍において問題視される運動不足。何とか解消してもらおうとアプローチを考えると、行動を促すうえでの効果的な条件の一つ『簡単である』内容とすることがポイント。そして決めた内容を『自分で書いてもらう』こと、これは『自分で決めて自分で書いたことは簡単に変えたくない』という心理に訴えかけたアプローチになります。

またある体操番組の「あと5秒しか腕立て伏せができません」という声掛けもナッジとして知られています。これは『人は利益より損失に反応する』といった損失回避の気持ちを利用したもので「あと5秒しかないから頑張ろう」という気持ちにつながります。こうした声がけを工夫して取り組みを応援するのもひとつですね。

親のゾウが鼻で子供のゾウをそっと押しながら歩く、これが象徴的なナッジのイメージです。こうした関わり方は、相手との良好なコミュニケーション維持にもつながるのではないのでしょうか。

ナッジ理論に関する情報は多くの書籍のほか厚労省や経産省、環境省などのHPからも得られます。興味をお持ちいただいた方はぜひ『ナッジ理論』について深掘りしていただければ幸いです。



疲れている時こそバランスの良い食事を

(管理栄養士 前田 菜月)

皆様、普段の生活の中で疲れを感じることは多いのではないのでしょうか。疲れの原因は、不規則な生活やストレス、睡眠不足、過労など様々です。そんな時、食事が不規則になりがち、まともに食事がとれていない、そんなことはありませんか？

疲労回復には、睡眠や入浴など体を休めたり、時には適度な運動などでリフレッシュしたり等ありますが、バランスのとれた食事も疲労回復には欠かせません。今回は、疲労回復に関連のある食材をいくつかご紹介いたします。

● ビタミンB1 ●

糖質を、体を動かすためのエネルギーに変えるときに必要。不足すると糖質は乳酸やピルビン酸などの疲労物質として蓄積され疲れを感じやすくなります。お菓子や甘い飲み物、白米やパンをよく食べる人はビタミンB1が不足しやすくなります。アルコール代謝にも必要な栄養素になるので、飲酒される方も適量を守って取り入れましょう。

多く含む食材…豚肉(ヒレ)、うなぎの蒲焼、玄米、胚芽、大豆



● ビタミンC ●

抗酸化作用があり、慢性的な疲労の原因にもなる活性酸素を取り除く働きがあります。喫煙者やストレスがある方は適量を守って取り入れましょう。

多く含む食材…パプリカ、ブロッコリー、じゃがいも、果物(特にいちご、キウイ、柿など)



● クエン酸 ●

疲労物質である乳酸を分解するため疲労回復を早めます。鉄やカルシウムなどのミネラルの吸収を良くする働きもあります。

多く含む食材…お酢、梅干し、レモン

鉄とカルシウムの役割…鉄は酸素を全身の細胞や組織に運ぶ役割があります。不足すると貧血の原因になるほか、集中力の低下、免疫力低下、疲労感などにつながります。カルシウムは骨だけではなく筋肉の収縮や、神経の興奮を抑えるなど機能を正常に保つ働きがあります。不足するとイライラや疲れを感じる、体力低下などにつながります。

おすすめの調理法

ビタミンB1やビタミンCなどの水溶性ビタミンは、水に溶けやすく熱に弱い特徴があります。洗うときはサッと洗い、根菜類以外は大きめにカット、手早く調理しましょう。煮汁やゆで汁に成分が溶け出すため、みそ汁やスープ、煮物などを薄味に仕上げ、汁ごと食べるようにするのもおすすめです。また、ニンニクや玉ねぎ、ニラ、ねぎなどに含まれるアリシンという香り成分はビタミンB1と結合してビタミンB1の利用効率を高めてくれます。豚肉の生姜焼きや白菜キムチ炒めなどが良いでしょう。一つの食材に偏らず、主食+主菜+副菜を揃えたバランスのよい食事をとりましょう。



ウイルス・感染症対策キャンペーン

キャンペーン期間 2021年4月1日～2022年3月31日迄

おすすめです！
忍び寄るさまざまな感染症…あなたの備えは十分ですか？まずはこれまでの感染歴やワクチンの効果を調べるのが感染症対策の第一歩です！

◆ 新型コロナウイルス抗体検査

※詳細は各施設のホームページをご参照ください。

新型コロナウイルスのIgG抗体を持っているか血液検査で調べます。陽性であれば過去に感染したワクチン接種による可能性が高いと判断されます。これまでの体調不良が新型コロナウイルスによるものか、無症状でも知らないうちに感染していたか、ワクチンで抗体が作られているかを確認することができます。

新型コロナウイルス抗体検査(IgG) 7,700円 → **4,900円 (36%off)** PK19

◆ ウイルス検査各種(単体検査)

大人になってから感染すると重症化したり、胎児に重篤な影響を及ぼすこともあるため、過去にワクチンを接種したか分からない方や今も免疫があるか気になる方は一度確認をおすすめします。

それぞれのウイルスに対する抗体を持っているかを調べます。 **ALL27%off**

- 麻疹抗体検査(はしか) 4,400円 → **3,200円** PK15
- 風疹抗体検査(三日はしか) 4,400円 → **3,200円** PK10
- 流行性耳下腺炎抗体検査(おたふくかぜ) 4,400円 → **3,200円** PK16
- 水痘帯状ヘルペス抗体検査 4,400円 → **3,200円** PK17

◆ ウイルス検査セット(4種)

上記4種(麻疹、風疹、流行性耳下腺炎、水痘帯状ヘルペス)を一度に調べることができる更にお得なセットです。

ウイルス検査セット(4種) **9,900円 (キャンペーン単体合計より更に22%off)** PK18

※風疹抗体検査をクーポンで受けられる方で他のウイルス抗体検査も希望される場合は、単体検査でお申し込みください。

◆ この機会にがんの原因となる感染症についても確認を!

自覚症状が出ないうちから検査を受けることが予防と早期発見、治療につながります。

<胃がんの原因>

ほとんどの胃がんの原因とされるピロリ菌の有無を抗体検査で調べます。菌が見つければ除菌治療で将来の胃がんのリスクを下げるすることができます。

ピロリ菌検査 4,400円 → **2,900円 (34%off)** PK05

※2021年度からより精度の高い測定法に変更になりました。

<子宮頸がんの原因/女性のみ>

子宮頸がんの多くは、HPV(ヒトパピローマウイルス)の感染が原因です。婦人科診察の際にHPV感染の有無を調べることが可能です。

ヒトパピローマウイルス(HPV)検査 5,500円 → **4,400円 (20%off)** PH15

※本検査は深川クリニックでは実施しておりません。品川クリニックでは火曜日・木曜日のみ実施しております。

お申し込みに関するお問い合わせはこちら
各種検査は当日窓口でもお申し込み可能ですが、オプション検査申込書のFAX送信またはお電話による事前申し込みをおすすめいたします。特にヒトパピローマウイルス(HPV)検査は人数制限があるため、定員を超えた場合はご容赦ください。
●健康保険組合、各種団体の契約により補助金制度が適用される場合や追加料金が生じる場合がございます。実際のご負担金額については、ご加入の健康保険組合、お勤め先にお問い合わせください。●キャンペーン価格は当日全額窓口払いの場合のみ適用になります。●オプション検査は人間ドック、健康診断のコースに追加していただくものです。こちらの項目のみご受診の場合は別途オプション検査手数料3,500円でご利用いただけます。●表示価格は全て税込です。

事前申し込み・お問い合わせはこちら
春日 TEL:03-3816-5840 | 品川 TEL:03-6860-0017 | 品川 TEL:03-6718-2816
クリニック FAX:03-3814-0004 | クリニック FAX:03-3820-3410 | クリニック FAX:03-6718-1703



腰痛予防・解消 ダイナミックストレッチ ～全身水平移動～



(運動指導担当 原田 健)

ストレッチといえば、筋肉を伸ばした状態で保つスタティックストレッチをイメージする方は多いかもしれませんが、ストレッチにはスタティックストレッチのほか、身体を動かしながらほぐすダイナミックストレッチの2種類あります。2つのストレッチ共通効果は、柔軟性向上・血流量増加です。異なる効果として、ダイナミックストレッチはパフォーマンス向上、スタティックストレッチはリラクゼーション効果があります。以上のことから、身体を動かす前・一日の始まり・仕事前などにはダイナミックストレッチ、身体を動かした後・睡眠前などにはスタティックストレッチがおすすめです。

今回は身体を動かす前に行うダイナミックストレッチの一つをご紹介します。

【水平移動】

肩幅に脚を開き、腰に手を当てた状態から始める。頭をなるべく移動させないようにして肩を水平に動かし、同時に腰を逆方向に水平に移動する。

※左右両方行う。

