

## 質の向上

日常生活やスポーツをしている中で、接触や転倒等のアクシデントが無くても「痛い」と感じる症状が生まれる場合があります。

これは、基本的に「いつもの使い方」が「痛い」と感じる部分に負荷をかけ過ぎてしまっている事が原因です。

「いつもの使い方」を「身体を理解した使い方」に変える事で、症状は改善されますが「安静」「休息」「痛み止め」などの症状を抑える事だけを目的とした取り組みでは、癖や持病の様に同じ症状を繰り返す事になります。

細かく見れば、身体にもさまざまな部分があり、それぞれに役割があります。

また、地球上で動くという事において重力だけでは無く、さまざまな外力が身体にも掛かっています。

上記を無視して、自分勝手に使い続ける事で身体は悲鳴をあげます。一方、世界で活躍するトップアスリートが出す信じられない様な身体能力を出せるだけの機能も身体には備わっています。

アスリートが「身体の使い方」の”質”にこだわる様に、日常生活に於いても「立ち方」「歩き方」「荷物の持ち方」等の「身体の使い方」の”質”を向上させる事で「痛み」は無くなります。

実際に、練習後に痛くなるスポーツ選手も正しく身体を動かした後は、症状は改善されます。

”質”の良い身体の使い方を自分のモノにする為には、継続が必要ですが短時間でも十分に効果を発揮できます。

”質”の良い身体の使い方を目を向けてみませんか？

## いんちょうの独り言

昨年の夏休みは、楽しみにしていた淡路島での水上アスレチックを一緒に行く予定だった従兄弟たちの体調不良でキャンセル。今年こそはと、リベンジの為に予約も取り、体調管理も行っていましたが・・・台風の接近により施設側が臨時休業・・・予定していた当日は台風の影響もなく、瓦工房でのコースター作り体験や海鮮丼等、それはそれで楽しい休日でしたが、水上アスレチックには縁がありませんね。来年は再度リベンジするのか？どうなる事でしょう！



## 8月の活動報告

8  
2023  
August

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3 午後休診	4	5
6	7	8	9	10 午後休診	11	12
13	14	15	16	17 午後休診	18	19
20	21	22	23	24 午後休診	25	26
27	28	29	30	31 講師活動 午後休診		
講師活動						

福岡での講習会

地方の講習会は少人数ですが、いつもの流れで行いいつも全員にスポットを当てる事ができる講習会でもあります。

高校のサッカー部へ身体の使い方の練習

指導者からの「なぜ怪我が起きるのか？」という質問から、とっかかりの部分だけですが、大切な事に気付くきっかけになればと思います。

施術時間	月	火	水	木	金	土
9:00~11:30	●	●	●	●	●	●
13:00~19:30	●	●	●	×	●	●

休み：日・祝日・木曜午後

午前8時から、夜は9時まで予約可能です。

(078) 451-7877