継続は力なり

鍼灸師整体治療家
高戸政彦

セノビルトレーナー通信

2019 1月号

親子でできる

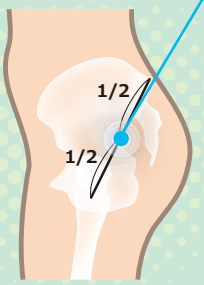
ジュニアアスリートのための身体のケア★

走りすぎによる膝の外側の痛みを防ぐには

この時期に盛んなスポーツといえば駅伝やマラソンといった競技ですね。陸上部以外の部活動でも走ることが多いこの季節は、膝の外側を痛めしまう方が多くいます。

一言に膝の外側といっても様々なケガの種類がありますので、今回はランナー膝（腸脛靭帯炎：ちょうけいじんたいえん）のことを目的にお話します。

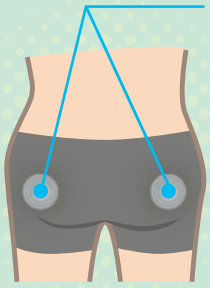
今回はそんな膝の外側が痛くなる前にやっておきたいツボの紹介です。



居髎（きょりょう）
腰骨の1番出っ張っているところと、脚の横の出っ張りの中間地点。

居髎（きょりょう）

ランナー膝だけでなく、股関節の開脚が苦手な人はモモの内側の筋肉を伸ばすのと同時にこのツボもやると良いです。



環跳（かんちょう）
お尻に力を入れた時にできるくぼみ

環跳（かんちょう）

お尻の筋肉は骨盤のズレ・歪みにもアプローチができ土台が安定します。坐骨神経痛の時にもよく使われるツボです。

腸脛靭帯というのは、腰骨のあたりから膝の下くらいまで続く靭帯です。この靭帯は居髎というツボにある筋肉と、環跳というツボにある筋肉につながっているために、この2つの筋肉が硬くなると靭帯が引っ張られて、膝の骨と擦れることにより膝の外側に痛みがでます。
この2つのツボはどちらも筋肉も大きいので、少し強めに指圧をするような感覚でほぐしましょう。
一緒にするパートナーに手伝ってもらうとより良いです。

一度腸脛靭帯炎になってしまうと治癒がなかなかしないので、しっかりケアをしてこの冬を乗り切りましょう。

profile

高戸政彦（親方）

1988年生まれ千葉県出身。
鍼灸師・整体治療家

大学卒業後、自身の怪我の経験から野球トレーナーの傍ら専門学校に通い鍼灸師の国家資格取得。資格取得後、未病治癒実現のために日本伝統鍼灸学会理事である石原克己氏に師事。治療技術や心の在り方を学ぶ。

親方はこんな人！

スポーツ時の怪我などのお悩みご相談ください！

体格と風貌から親方というあだ名ですが、相撲は一度もやったことありません(笑)
気軽に親方と呼んでください！！
お会いできることを楽しみにしています(^^)

高校・大学は硬式野球部。大学では全国ベスト8。
ポジションはピッチャーで最速は148km/h。
187cm92kg。最近の趣味はランニングとロードバイク。

ジュニアアスリートのための「身体のお悩み相談室」

食べ物と体の関係をもう少し教えてほしい！

近年、低糖質の食事など色々な食べ方が推進されています。今回から連載で食事と体の関係性をお話ししていきます。これからのお話は体の炎症を起こしやすい体（炎症が起きやすい=ケガしやすい体）と直接の関わりなので今後の参考にしてください。

腹式呼吸は現代で言いますとリラックスしたり緊張させる効果のある神経を整える方法としても紹介されています。東洋医学的に言いますと、気を臍下丹田（せいかたんでん）に納めるという働きがあります。

？

ごはん　食パン　フランスパン　うどん　そば

この中で最も早く血糖値を上げてしまうものはどれだと思いますか？

最近のパンは以前に比べ、ふわふわ、モチモチのものが多いことがわかるかと思います。

その原料の小麦は、ほとんどが日本で作られたものではなく、平成20年度の国産小麦の自給率は14%でそのほとんどがアメリカから輸入されています。つまり普段何気なく食べているパンなどの小麦食品はアメリカ産のものであり、本来の小麦とは全く違ったものになっています。収穫量を上げるために天災に負けないように、あるいはふわふわしたパンのためなど品種改良が増えた結果、血糖値を急上昇させるアミロペクチンAという糖質を多く含む小麦へ変化しています。

カナダのトロント大学が発表したGI値(数値が高いほど血糖値を急上昇させる)データは、食パンで69となっています。ちなみに、砂糖やチョコレートがたっぷり入った市販のチョコレートバーのGI値が41というデータもありますのでいかに高い数値かがわかります。また、パスタのGI値は50とパンと比べると低いですが、パスタは血糖値が上昇している時間が4〜6時間と長い点が問題です。

どちらにしても、小麦を含む食べ物は血糖値を上げやすく、成長ホルモンの分泌が減ってしまい、酸化を進めてしまいます。

次回は小麦に含む「グルテン」についてお話します。

身体に関する質問を募集中！

お悩み相談を無料で受付しています！

「身体のお悩み相談室」では聞いてみたいことを募集しています。
身体のことやトレーニングのことなど気になること
があればお聞きください。質問に親方が答えます。

応募方法

右のQRコード、もしくは下記のURLから
フォームサイトにアクセスしてご応募ください！

パソコンの方はこちら
→ http://senobiru-shop.jp/senobiruclinic

※セノビルとともにお子さんの写真を撮影させていただき、セノビルトレーナー通信や公式Webサイトに掲載を許可いただける方にお願いをしております。