継続は力なり

セノビルトレーナー通信

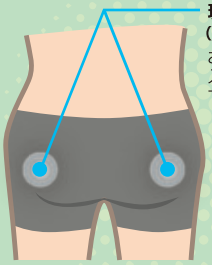
2018 8月号

鍼灸師整体治療家
高戸政彦

親子でできる！ ジュニアアスリートのための身体のケア★

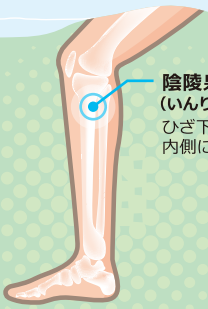
股関節の動きを良くするツボ

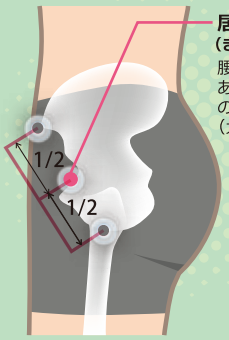
股関節は全ての動きに重要なことはご存知かと思いますが、一番の土台となる股関節の動きを良くすることは他の関節に与える負担を軽減することになります。
今回は股関節の動きが悪いなと感じる場合や病気やケガではないちょっとした痛みの時に使えるツボをご紹介いたします。



居髎（きょりょう）

居髎は開脚の動きが悪い時や開脚が苦手な方にも大事なツボです。このツボにある筋肉は股関節の動きだけでなく、ランナー膝という膝の外側の痛みにも有効です。





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。

陰陵泉（いんりょうせん）

股関節の状態が良くない方のほとんどに陰陵泉のあたりに反応が見られます。そんな時に陰陵泉あたりをしっかり刺激してあげると痛みや動きに変化がよくあるのでココもしっかりやっておこう。

POINT

自分の手でマッサージしても良いし、テニスボールを使って5分～10分くらい左右両方とも刺激しましょう。

股関節の動きが悪かったり、元々硬いという人はストレッチにプラスして紹介したツボを中心にマッサージしましょう。続ければ必ず動きは良くなっていきます。

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！

スポーツを頑張る小中高生を募集してます！

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。

日本全国 治療ツアー

兵庫県 中学生 /Iさん　Vol.7

こんにちは。
夏休みの宿題は後回し派、親方です。
今回は膝の症状に悩む中学生からの依頼でした。本来は空手がやりたいのに膝を手術しなければならないほど大変な症状です。

症状 **膝が円盤状半月により立ち上がったり、歩くだけで痛む。体の歪みが気になる。**

状態 半月板に負荷をかけるテスト(膝を捻じりながら伸ばす等)をすると痛む。立ち上がる際にスッと立ち上がれず、手をついて足の位置を変えてという手順でないと立ち上がれない。歪みにより左足のほうが短くなっている

▲ 治療の様子

治療方針 **①円盤状半月は体の構造で治せるものではないので、股関節や膝周りの血流をマッサージや鍼で良くし、痛みを軽減。**

②体の歪みが股関節や膝ではなく首が原因だったので首のマッサージと矯正。

▲ 治療の様子

治療後には痛みが出ていたテストをしても痛みが出なかったため、血流の悪さが痛みの原因であることを再確認できました。
また、体の歪みは骨盤と考えることもありますが、原因が首の場合もあります。今回のケースは首の左側が原因で左足が短くなっていましたので終了後は足の長さも整い、一回でスッと立てるようになっていました。
とても元気な子で空手をやりたい気持ちが強いので、何としても空手ができるようになってほしいと願っています。まずは痛みの軽減のためにも自分でできるケアを頑張って欲しいです。

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!

「お悩み相談」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。