



スポーツセンター トレーニングルームだより



リニューアルオープンしたスポーツセンター！！
トレーニングルームも少し変化しましたが・・・みなさん！壁の色が
変わったことにお気づきですか？

【お知らせ】

ゴールデンウィーク中も、通常通り開館しております。
6日(月曜日)祝日もプログラムはありませんが、ご利用
いただけます。

是非、トレーニングにお越しください！

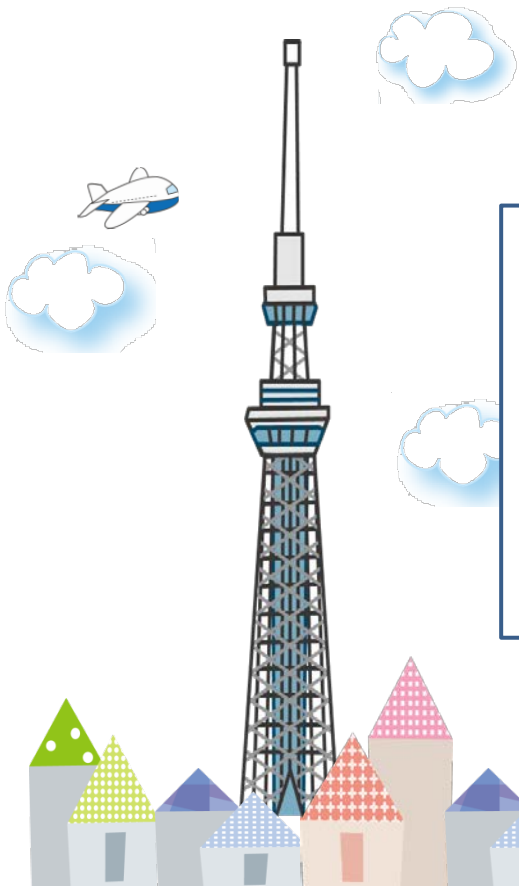


【お問合せ】

NPO 法人羽村市体育協会

TEL 042-555-1698

FAX 042-555-1699



春はぎっくり腰の季節！



春といえば、穏やかな暖かさが心地良い季節ですね。身体も寒さから解放されて、良い状態になりそうですが、実はこの季節「ぎっくり腰」になる人が多いことをご存知ですか？

今まで寒さで緊張していた筋肉が、急に緩むために「ぎっくり腰」が起こりやすくなるのです。

また、この時期は花粉で悩む方も多いのではないのでしょうか。花粉症の症状の一つである「くしゃみ」をした瞬間に、グキッとすることも珍しくありません。気をつけましょう！

安静・冷やす・痛み止め

ぎっくり腰になった時、行うべきはこの3つ！

- 痛くない姿勢を保って安静にする
- 氷などで患部を冷やして痛みをとる
- 飲み薬、座薬など痛み止めで痛みをとる



このような時は…

医療機関へ！

- じっとしていても痛む
- 痛みが1ヶ月以上続く
- 脚にも痛みや、しびれがある

などの場合は、要注意です。他の病気などが隠れていたりする可能性があります。いずれの場合も、放置せず、早急に医療機関を受診しましょう。

腰を守る生活術！

普段の生活の中で、腰への負担がかかる動作は意外と多いものです。ちょっとした動作の違いで、腰にかかる負担も大きく異なります。

- 同じ姿勢を続けない
- 椅子に座る時は、深く腰かける
- 物を持ち上げる時は、膝を曲げ、腰を落としてから身体全体で持ち上げる。

など、普段から腰に負担をかけない動作を心がけましょう！

運動で痛み緩和と再発予防！

痛くて動けない時は無理をする必要はありませんが、痛みが軽くなったら、できる範囲で動くようにしましょう。身体を動かすと筋肉がほぐれ、血行が良くなって痛みが改善されます。

筋肉や腱などを伸ばすストレッチ、全身運動であるウォーキングや水中ウォーキングなどがお勧めです。

また、腹筋と背筋をバランスよく鍛えておくことも大切です。腹筋の筋力が低下すると、腰に余分な負担がかかり、痛みにつながります。背筋は背骨を支え、腰を守る大切な筋肉です。腹筋、背筋という名のコルセットで腰をサポートできるように、しっかりと鍛えましょう！