

発行人 → 医療法人社団 沼津市高沢町6-1
すんとおる TEL → 055-922-8855
URL → <http://www.sunto-seikei.jp>

みなさんこんにちは。

暖かい日が続いてますね。いろんな所で桜が咲いているのを見かけようになりました！新型コロナウイルスの影響で卒業式が出来ない学校などありましたが、入学式は全ての学校で出来るといいですね！！

さて今日はどんなお話でしょうか!? どうぞー☆

リハビリ中に多い質問 理療安保

こんにちは！花粉症と戦う理学療法士の安保雄太です。今年で花粉症歴25年を迎えました。子どもも頃より症状は軽減していきまが、ティッシュや目薬と仲良くする日々が続いております。

皆様も体調はいかがでしょう？寒暖の差や寝不足等で体調を崩しやすい時期にひりますので、食事や運動などバランスよく無理なく行っていたらと思います。

さて、今回はリハビリ中に良く聞かれる質問を2つ紹介させていただきます。

① 温めると冷やす時はどう違うの？

一般的な症状で、患部を温める場合は血行不良改善や筋肉のこわばりをほぐすなど慢性的な痛みを緩和する目的。冷やす場合は、炎症症状をおさえ痛みを緩和する目的で行います。

② 運動前にストレッチをすると良くないの？

一般的にストレッチと呼ばれている柔軟体操は、運動前にやりすぎてしまうと筋肉が伸びすぎてしまい、運動時に筋力を発揮しにくくなる場合があります。運動前にはテレビ体操で屈伸運動など、全身を動かしながら体を整える準備体操を行うと良いと思います。また、同じ動きでも反動をつければしばらく止めておくかによっても、前者は目的・筋肉の緊張を高め、後者は緩めるという逆の効果にひってしまうため注意が必要となります。

リハビリやご自宅で行っていただくことには、いろいろな注意点やポイントがあり、意識をしていないと逆効果にひってしまう場合もあります。気になることかありましたら是非是非気軽にスタッフへ質問してください。

フィットネスからお知らせ

3/1 ~ 6/30まで入金キャンペーン実施中!!

① 入会金(5,000円)無料!!

② 1ヶ月体験入会!! (1,000円)

詳しくはフィットネス山下まで!!

