



腰痛、ヘルニア に筋トレって 良くない!?

コンディショニング
kinada
ニュースレター
2018 NO.6

筋トレのポーズのほとんどが、「椎間板という腰のクッション」に負担をかけている！

寝のいる状態を100とすると、腹筋は210と倍以上！背筋は180！

座っている状態を100とすると、前屈は220と倍以上！

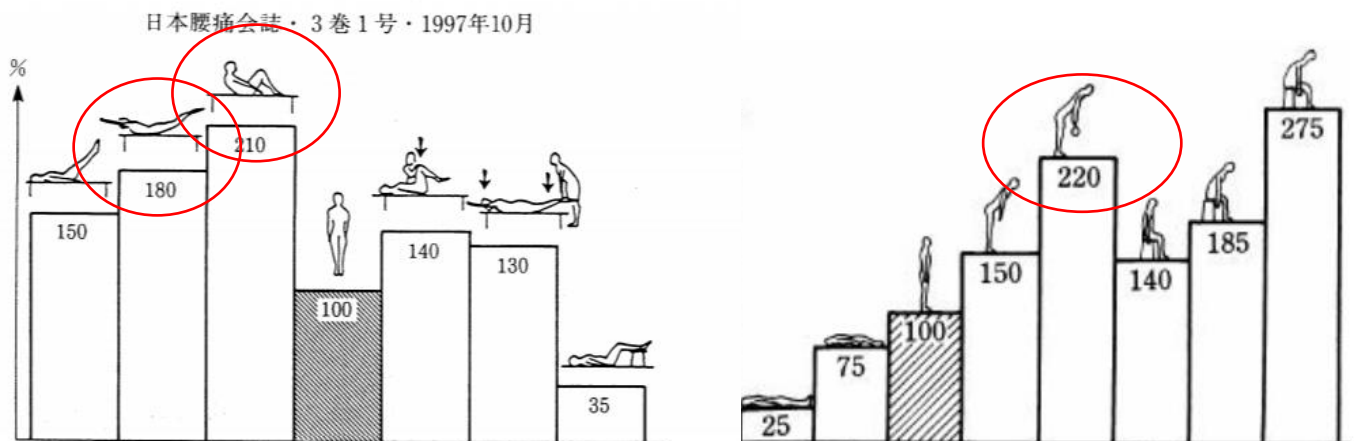


図4 運動時の第3腰椎椎間板内圧の変化

筋トレはやり方を間違えると腰痛悪化の危険さえあります。

これが常識だと思っていないですか？

「運動してついやりすぎてしまう！」

「一生懸命頑張って、筋力を鍛えるべきだ！」

「老化を防ぎ、健康を保つのは、まずは負荷をかけた筋トレだ！」

すべて間違いです！いや、順番があるんです！

1) まず、初めに重要なのは、柔軟性です！

まずは、ストレッチ、マッサージで、柔軟性を向上させましょう！

それで十分な方がほとんどです！

理由①ストレッチのみで筋肉が働き、血流循環がアップするから。

理由②柔軟性向上で、関節の負担が軽減するから。

理由③柔軟性の向上で、姿勢が改善するから。

2) 次に必要なのが**日常生活**の注意です。

理由①腰痛は長時間の座りっぱなし、立ちっぱなしが原因であることが原因の一つだから。

理由②日常生活の癖、スマートフォン、猫背など、日常での姿勢が悪いことが原因であるから。

3)そして**筋力**です。

確かに筋力は重要です。ただ、順番や、方法を間違うと痛めてしまいます！

急な体幹トレーニングは止めましょう！

テレビや本を見て、ただ真似るのは止めましょう。

健康増進目的ではお勧めします。ただ、腰痛、ヘルニアの予防としては必ず専門家の指導を受けましょう！

ニュースレター後半に、ストレッチをご紹介しますね！

地域交流センター上原で、体操教室を行っております。

8、9月のきなちゃん健康クラブ
スリムダウン教室は、

15(水)19:00~20:30

29(水)19:00~20:30です。

お誘いあわせの上、ご参加ください。

お申し込みは、090-9583-8772きなだまで。



現在、新規の方のみキャンペーン中です。ご家族、ご友人でお困りの方は
いらっしませんか？ぜひお伝えください。

初回限定お試しキャンペーン中！ まずは実感して下さい！

初回のみ特別価格 1日2名様限定！

初回体験価格 ~~8000円~~→3000円！

どんなことをするの？→はい！こんなことです。



1.カウンセリング



2.施術



3.自主トレ指導

コンディショニングkinadaが選ばれている理由があります！

国家資格「理学療法士」を持った経験豊富なセラピスト

経験20年という豊富な実績

整形外科、脊椎外科のリハビリテーション医療の最先端で、18年、延べ
55,000人の専門的な実績と経験！

手術前後のリハビリにも精通！難病や合併症対応など豊富な経験

腰痛、背骨の問題で解決する秘訣は、より専門的な知識、経験
をもつセラピストを選ぶことです！

コンディショニングkinada 9

月スケジュールのご案内

9月の休業日は、2(日)、3(月)、9(日)、13(木)、16(日)、17(月)、18(火)、23(日)、24(日)、30(日)です。

9月2(日)3(月)鹿児島出張予定です。ご確認ください！

コンディショニングkinadaからのお知らせ第1段！

9月5日(水) にヨガワークショップを行います！

場所：地域交流センター上原(19:00~20:30)・

題名：「はじめよう！ヨガという健康習慣を♪」

講師：田中聖美(ワナカムヨガ講師)

元プロバレーボール(JTマーヴェラス、フランス、ポーランド)



講師：田中聖美 (たなかまさみ)



軽くなる！

初めてだけど体験してみたい方

運動をどうしていいかわからない方

正しく学びたい方

健康になるヨガを始めたい方

講師がひとりひとり丁寧に指導します！お誘いあわせの上、ご参加ください。
お申し込みは、090-9583-8772きなだまで。

コンディショニングkinadaからのお知らせ第2段！

新メニュー「筋膜リリースセット」登場！□

もう！やみつき
になりそう！

- ・手足のむくみ、冷え
- ・循環が悪い
- ・足首、手首の指が硬い。



上記の方へ、これまでの施術代プラス2000円で受けられます。
施術の際にご相談、お申込みください。

よくある質問：レントゲン、MRIに写らない腰痛の原因は何でしょう？

回答：腰痛の原因の85%は原因不明です。画像に写らない原因があります。

検査機器は日に日に進歩していますが、レントゲンでわかるのは骨で、MRIでわかるのは明らかな、筋肉、軟骨、靭帯、骨です。

画像に写らない原因は、徒手検査つまり、筋肉や関節を動かして触れて検査する必要があります。

私は筋膜に原因があると考えています。筋膜は全身を網目のように走っている組織です。

私の施術後に皆さんが痛みの軽減や、動きの変化を感じるのはそ私が筋膜を操作しているからです。

病院では、筋筋膜性腰痛と言われることがありますが、その類です。

腰痛も頸の痛みも、肩こりも膝の痛みも、股関節も、この筋膜がまずは変化し、その後、関節や靭帯、筋肉の損傷に至るわけです。

コンディショニングkinadaの施術は、この筋膜にアプローチしています。

筋膜に施術すると、医学では信じられないような変化が現れます。

これこそ、レントゲンやMRIでは写らない、原因と考えます。

最後に、猫背を解決する体操のご紹介！パート1

棒体操

- 肩甲骨周囲筋の運動により、猫背姿勢の改善を図る。

①、②とも5回
2セットずつ



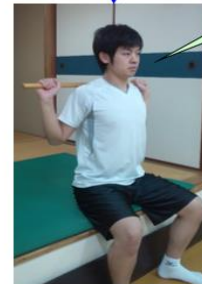
これを
5回！

①



②

これも
5回！



脊椎骨盤専門
コンディショニングkinada

あとかき

毎日とても暑いですね。35度以上の危険な真夏日が続いています。熱中症予防のため運動禁止という言葉が飛び交っています。ただ、運動を全くしないのは、これがまた体力、筋力低下をもたらします。私はそれを心配しています。暑いと体力を奪われてしまう。でも、運動しないと体力は落ちてしまう。どちらも体に良くありません。そこで私が勧めるのは、「朝、温度が下がった時間帯で、クーラーの効いた部屋で、運動する」です。もちろん水分補給をし、熱中症に十分注意しながらです。そうして、体力を維持しましょう！秋はもうしばらくです。

発行：コンディショニングkinada

〒151-0064渋谷区上原1-35-9YYビル代々木上原第1-2B

teL：090-9583-8772 Email：spine.conditioning@gmail.com

