



# MFC ニュース

～メディカルフィットネスセンターニュース～

2012/2/01

第2巻 第11号(通算23号)

八王子メディカルフィットネスセンター, 192-0085, 八王子市中町5-1 中町ビル4F

<http://sports-medical.net> Tel 042-625-5733 Fax 042-628-9307

## 目次

- 1 スタッフ紹介
- 2 MFC からお知らせ 1
- 3 トレーニングレビュー
- 4 MFC からお知らせ 2

## スタッフ紹介

兜森 美緒 (八王子メディカルフィットネスセンター アスレティックトレーナー)

みなさま、こんにちは。八王子メディカルフィットネスセンターニュースをお届けいたします。1月はずいぶん寒かったですね。八王子でもかなり雪が積もり、通勤・通学の足に影響が出ました。そしてインフルエンザがいよいよ猛威をふるい始めました。2月は受験生がいよいよ大詰めの日だと思えます。「うがい&手洗い」で風邪・インフルエンザを予防して、目標に向かって頑張ってください。

さて、本コーナーでは(ちょっと間があきましたが...)MFCのスタッフ紹介をお送り致します。今回は兜森 美緒(かぶともり みお)さんです。アメリカンフットボールを中心にトレーナー経験を積んできた一方、理学療法士の資格も持ち、物腰柔らかくきめ細かい指導で人気の兜森さん。MFCの女性スタッフからは「おしゃれ番長」の異名をもつくらいセンスが良いと評判です。

また、自宅では「フェレット」を飼っているそうです。そのフェレットのチョコ(名前です)と毎日遊んでから寝るのが日課で、一番の“癒し”なのだそうです。なんでも最近のマイブームはMFC近くにある某焼き牛丼屋さんだそうで、しばしば立ち寄られている姿が目撃されているみたいです。



兜森美緒です。

いつもお世話になっております。

## ～MFC からお知らせ 1 ボディメンテナンス部門 からお知らせ～

### 水治療始めました！

この度、ボディメンテナンス部門の水治療(3階MRIセンター内)を開始することとなりました。

MFCの水治療とは、「炭酸浴」、「渦流浴」、「交代浴」からなります。「炭酸浴」では炭酸ガスが皮膚から浸透し、すみやかに血管を拡張することにより、血流が増加します。「渦流浴」では温熱刺激と渦流による機械的刺激を同時に与え、循環の改善を図るとともに、水流を局所に当てることで、水圧によるマッサージ効果・清浄作用・血流促進が得られます。「交代浴」では温浴と冷浴を交互に行い、自律神経のバランス回復を図ります。

血行改善、疲労回復、疼痛緩和などの効果が得られるお試し期間としまして、2月3日・10日・17日は炭酸浴および渦流浴を体験いただける日(通常価格の半額)を設けましたので、ご興味のある皆様は、ぜひ八王子メディカルフィットネス(042-625-5733)まで、ご連絡下さい。



過流浴槽(左)、炭酸泉浴槽(右)



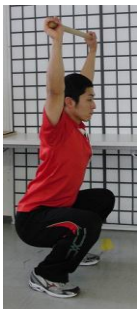
炭酸浴の様子。たくさんの気泡が皮膚についているのがわかります。



最低点 1 位  
ロータリースタビリティ



最低点 2 位  
ショルダーモビリティ



同じく最低点 2 位  
ディープスクワット

## ～トレーニングレビュー18～

### 動きを評価してみましょう⑧

皆さんこんにちは。MFC アスレティックトレーナーの泉重樹です。トレーニングレビューのコーナーをお送りいたします。今回も引き続き「Functional Movement Screen (FMS)」ですが、今回はまとめとして FMS の実際の点数について紹介させていただきます。

これまでに Gray Cook が提唱した 7 項目の FMS を紹介してきました。具体的な方法についてはこれまで紹介してきたようにディープスクワット、ハードルステップ、インラインランジ、ショルダーモビリティ、アクティブストレートレッグレイズ、トランクスタビリティ・プッシュアップ、ロータリースタビリティのそれぞれについて、3 点が満点で痛みがあると 0 点とする合計 21 点の評価です。またショルダーモビリティ、トランクスタビリティ・プッシュアップ、ロータリースタビリティには補助テストがあり、たとえ前記3つのテストができたとしても、各々の補助テストで痛みがでてしまうと 0 点とする方法でした。では、実際にはこのテスト、一般の方はどのくらいできるのでしょうか。

一般大学生 71 名(男性 48 名, 女性 23 名, 平均年齢 20.1±1.3 歳)を対象にこの 7 項目のテストを行っていただきました(泉, 2011 未発表データ)。その結果が図 1 です。全体的にみると得点自体は低くないことがわかります。最低のロータリースタビリティでも 2.3 点、ディープスクワット、ショルダーモビリティの点数が 2.5 点であり、この 3 つのテストの点数が低い結果でした。一方、インラインランジは 2.9 点とほとんどの人ができていたという結果でした。

	ディープスクワット	ハードルステップ	インラインランジ	ショルダーモビリティ	アクティブ・ストレートレッグレイズ	トランクスタビリティ・プッシュアップ	ロータリースタビリティ
点数	2.5 ±0.7	2.6 ±0.5	2.9 ±0.3	2.5 ±0.9	2.5 ±0.8	2.7 ±0.8	2.3 ±0.5

図 1(泉, 2011. 未発表データ)

## MFC からのお知らせ 2

### ホームページが新しくなりました！

いつもご愛顧いただきありがとうございます。新年からホームページをリニューアルしております！是非、最新情報を随時アップしていますので、ご覧ください。face book にも MFC のページがあります。「メディカルフィットネス」でヒットします。

HP、face book とも、是非ご覧ください。

HP アドレス：<http://sports-medical.net/medical-fitness/index.php>

尚、お問い合わせは当センターフロントまたはお電話にて承ります。

八王子メディカルフィットネスセンター 192-0085 八王子市中町5-1 中町ビル4F

電話番号：042-625-5733 FAX 番号：042-628-9307 URL: <http://sports-medical.net>