



MFC ニュース

～メディカルフィットネスセンターニュース～

2011/12/01

第2巻 第9号 (通算21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 クリスマスパーティ開催!
- 2 最近のニュースから
- 3 トレーニングレビュー
- 4 水治療室が完成!



是非、お楽しみに!

「今年も1年間ありがとうございました」の感謝をこめて!

MFC 主催 “クリスマスパーティ”開催!

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します。暖かい日が続いていた秋から一転、最近はめっきり寒くなり、「冬」の到来を実感できる時期になってきました。今年も残すところあと1ヶ月です。街全体がライトアップされ、クリスマスムードに染まるこの季節、忘年会等で疲れた胃腸のためにも、日々のトレーニングを頑張っていきましょう!

さて、2011年の締めくりに皆様のご愛顧の感謝をこめてMFC恒例の“クリスマスパーティ”を今年も開催致します。

日時:2011年12月18日(日)14:30~16:30

場所:八王子メディカルフィットネスセンター

参加費:無料!

スタッフによる歌あり、踊りあり、マジックあり! 空クジなしのビンゴ大会も毎回大好評です!! 皆様奮ってご参加ください! スタッフ一同、心よりお待ちしております。

～最近のニュースから～

マイコプラズマ肺炎、過去最多の患者数 全国的に流行

asahi.com 2011年11月29日より

マイコプラズマ肺炎の週単位の患者数が調査を始めた1999年以降で過去最多となったことが29日、国立感染症研究所(感染研)の定点調査でわかった。有効なワクチンはなく、感染研はせきエチケットやマスク、手洗いで予防を呼びかけている。

感染研によると、最新の1週間(11月14~20日)に、全国500カ所の医療機関を受診した患者は、1カ所当たり1.26人(前週1.25人)と最多だった。今年6月下旬から過去に例のない高水準で流行が続いていた。

都道府県別では、埼玉の4.33が最多で、青森3.00、沖縄2.71、大阪2.67、岐阜2.60が続いた。21カ所で前週より患者数が増えており、全国的な流行がみられる。

“マイコプラズマ肺炎、
過去最多の患者数
全国的に流行”

～トレーニングレビュー17～

動きを評価してみましょう⑦

泉 重樹 (アスレティックトレーナー)



図 1. 3 点: 体幹が床と平行で、肘と膝が一直線になり、体幹がぶれずに肘と膝をつけることができる。



図 2. 2 点: 逆手・逆足だと体幹を床と平行に保ったまま伸展・屈曲ができる。



図 3. 補助テスト: 四つん這いから股部を踵に胸を大腿部につけるように背中を丸めます。この時に痛みがあれば 0 点です。



炭酸泉に入浴すると、炭酸ガスが泡になり皮膚に付着します。この泡が皮膚から吸収され、血管を拡張させ血流をよくします。

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。今回で 7 回目になります。

今回はロータリースタビリティを紹介します。目的は上・下肢の左右非対角の動きに対する矢状面と水平面上の体幹安定性を評価します。方法ですが、①膝・股関節・肩関節を 90 度に曲げ、四つん這いの姿勢をとります。このとき足関節は底屈させておきます。②同側の手・足を床から離し、それぞれまっすぐに伸ばして身体全体が一直線になるようにし、体幹も床と平行になるような姿勢をとります。③上げた手と足をおろしていき、それぞれの肘と膝をつけるようにします。④テストは 3 回まで行うことができます。⑤この動作を行えない場合は逆手・逆足(例: 右手・左足)で行います。⑥手足を換えて同様の動作を行い、低い方の得点を記入します。

この方法も 0～3 点で評価します。体幹が床と平行で、肘と膝が一直線になる。かつ、体幹がぶれることなく肘と膝をつけることができれば 3 点(図 1)。逆手・逆足だと体幹を床と平行に保ったまま伸展・屈曲ができれば 2 点。逆手・逆足でもできなければ 1 点です。この動作に伴って痛みが発生する、また補助テスト(図 3)で痛みが発生すれば 0 点になります。

ロータリースタビリティでは目的にもあるように、上・下肢の左右非対角の動きに対する矢状面と水平面上の体幹安定性が要求されます。スポーツでみられる機能的な動きには上半身から下半身、もしくは下半身から上半身への力の伝達があり、その際に体幹の安定性が必要になります。陸上競技のスタートの様な場面で体幹の十分な安定性がなければ運動エネルギーは減衰し、パフォーマンスが低下し、傷害の危険性が高まることとなります。

【文献: 中村千秋ら監訳: スポーツコンディショニング, 大修館書店, 初版, 25-40, 2010】

MFC からのお知らせ

「水治療室(炭酸泉・過流浴室)」が完成しました!

3 階の新スペースに「水治療室」が完成しました。このスペースでは炭酸泉、過流浴を行うことで、より効果的な循環機能改善を目的とした温浴治療を行うことができます。特に炭酸泉では、炭酸が皮膚から吸収され、血管を拡張させ血流をよくします。さらにスポーツではトレーニング終了後に入浴をすることで疲労の緩和、ケガの予防に役立てることができるのではないかと研究が進められています。

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>