



MFC ニュース

～メディカルフィットネスセンターニュース～

2010/06/01

第1巻 第3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 最近のニュースから
- 3 トレーニングレビュー
- 4 MFC からお知らせ



私が永田幸雄です！

スタッフ紹介

永田幸雄 (八王子メディカルフィットネスセンター ディレクター)

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の永田です。おかげさまでMFCニュースも第3号になります。新年度も2カ月が過ぎ、八王子メディカルフィットネスセンター(以下センター)の新体制もだいぶ浸透してきました。

自己紹介コーナーも2回目。今回は私、永田が自己紹介させていただきます。私はこの新年度より、新しくセンターのディレクターに就任いたしました。経歴としては、アメリカで全米公認アスレティックトレーナー(NATA-ATC)を取得し、米国ではアメリカンフットボールを始め様々なスポーツ現場で、日本ではバレーボール(Vリーグ)を中心にトレーナー活動をしておりました。実はスポーツ現場以外の勤務は初体験でして(笑)、新鮮な発見が楽しい毎日です。地域のアクティブな生活を楽しんでおられる皆様のお役にたてるように、またメディカルフィットネスセンターが、そこで働くスタッフにとって『良き学びの場』となるように頑張ります。どうぞ気軽にお声掛けください。

～最近のニュースから～

受動喫煙だけでも血圧高めに 東北大チームが女性で調査

asahi.com(朝日新聞社) 2010年5月22日より

自分は吸わないのに、家や職場で他人のたばこの煙にさらされている女性の最高血圧は高め——。東北大薬学研究科の今井潤教授らが岩手県花巻市・大迫(おおはさま)地区の住民を対象に実施した大規模調査で、こんな「受動喫煙」の害がはっきりした。国際高血圧学会誌にこのほど発表した。

今井教授らは同地区の家庭に血圧計を配り、循環器の病気と生活との関係を解明する研究を20年以上続けている。このデータの中から、35歳以上で一度もたばこを吸ったことがなく、血圧の薬も飲んでいない計474人の女性を抜き出し、受動喫煙の有無と血圧の関係を分析した。

この結果、高い頻度で受動喫煙の状態にある女性の最高血圧は、受動喫煙がない女性に比べ「4」(単位はミリ水銀柱)ほど高かった。最低血圧や心拍数に差はなかった。

今井教授は「日本人全体の最高血圧が平均で『2』下がれば、脳卒中による死亡が9千人減るとされる。全面禁煙を急ぐべきだ」。

"受動喫煙だけでも血圧高めに
東北大チームが女性で調査"

トレーニングレビュー-3 柔軟性のトレーニング

泉 重樹(アスレティックトレーナー)

みなさんこんにちは。MFC アスレティックトレーナーの泉重樹です。今回のテーマは「柔軟性」。皆さんも普段行なっている、「ストレッチング」のお話です。

ストレッチングは一言で言うと筋肉を引っ張って伸ばす運動です。その目的は筋肉の柔軟性を高め、関節の可動域を広げることです。これは皆さんもご存じだと思います。ストレッチングはほかに、①傷害を予防する。②筋の緊張を緩和しリラックスさせることで、心身のストレスを解消する。③筋肉のポンプ作用により、血液の循環機能を高める等の効果もあります。

次にストレッチングの種類について紹介します。一人で行うものは大きく分けると2種類あります。一つは静的(スタティック)ストレッチング、もう一つは動的(ダイナミック)ストレッチングです。①**静的ストレッチング**: 目的の筋肉をゆっくりと伸ばし、適度に伸びたところで、その姿勢を適当な時間(通常 15~30 秒間程度)保持します。筋肉は急に引き延ばされると瞬間的に縮もうとする性質(伸張反射)があり、それを防ぐためにゆっくりと伸ばすのがポイントです。身体全体がリラックスした状態で、全身をある程度時間をかけて行うのが効果的です。練習後に行うのに適しています。②**動的ストレッチング**: 関節を繰り返し動かすことで、目的の筋肉の伸張と短縮を繰り返します。反動をつけずに可動域全体をスピードをコントロールして行うことが重要です。

またこれとは別に、体育の授業等で行っていた準備体操のように、イッチニッサンシツと反動をつけて弾むような動作で筋肉を伸ばす方法は、バリスティックストレッチングといいます。「ダイナミック」と「バリスティック」の違いは反動をつけるかどうかです。反動をつけると上述の伸張反射がおきやすくなるので、伸ばす速さをコントロールして動かすダイナミックストレッチングのほうが安全です。



図1 動的ストレッチングの例: 股関節を回旋しているところ



図2 静的ストレッチングの例: 太ももの裏側を伸ばしているところ

MFC からのお知らせ ~ボクササイズ入門~

6月は梅雨の時期。うっとうしい日々が続いてしましますが、梅雨が明けると夏がやってきます！気候も身体を動かすにはもってこいの季節です。

そこで、センターでは夏を前にフィットネス向上企画として、「ボクササイズ入門」を実施します。グループエクササイズでみんなで楽しく、ボクシングを体験して下さい。

開催日は7月4日(日)10:00~11:00、5日(月)14:00~15:00です。2日とも同じ内容です。

お申し込みは当センターフロントまたはお電話で承ります。奮ってご参加ください。

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>