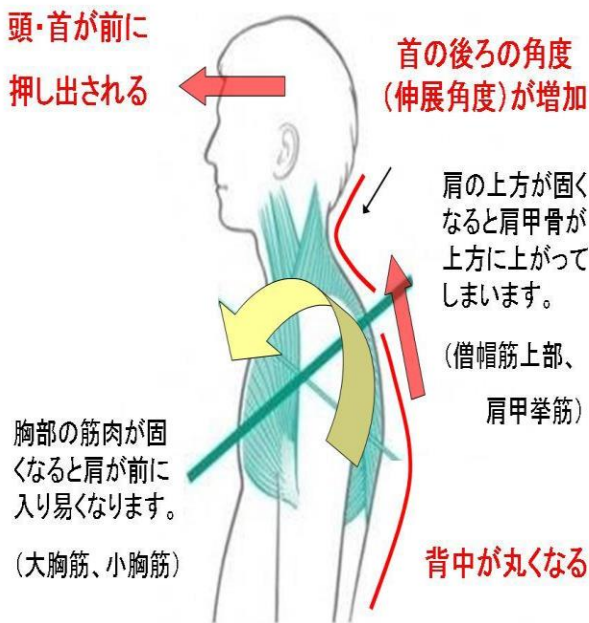


令和3年2月 若田だより

今月は首や肩に負担がかかる間違っただトレーニングについて書いてみます。整形外科(特にリハビリテーション)の専門用語で「上位交差症候群」という専門用語があります。簡単に言ってしまうと「猫背」の姿勢を言います。一般的にも猫背だと肩コリになりやすく、首や肩に負担がかかると言われていました。普段、姿勢が悪くて猫背になっている方も猫背の方は少なくないのですが、間違えた筋力トレーニングをやり過ぎて、猫背になっている方が多いのはご存知の方が少ないのではないのでしょうか？最近では、筋トレブームで、接骨院には筋トレで肩や腰を痛めて来院される患者様が少なくありません。極端な例ですが、ボディービルの人を想像してみてください。肩が前に出て背中が丸くなって頭の位置も前に出ています。このような姿勢になってしまうのは、特に筋トレにより胸筋が硬くなってしまからです。



今回は上位交差症候群の改善方法について動画で紹介したいと思います。改善するためのストレッチとトレーニングについて紹介する動画を撮ってYouTubeに上げてLINEのタイムラインにUPします。そちらを見てご参考にしてください。

08コードLINEのQRコード



←LINEのQRコード

現在筋トレをしている人は勿論のこと、普段とトレーニングをしていなくて猫背姿勢の方にもおすすめのトレーニングにおないますので是非行って下さい。

上位交差症候群の特徴

わかたデイサービス(1日型;7時間以上 定員18名)
ご利用空き状況

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
空き状況	0	1	0	3	3	0

わかたりハビリデイサービス(半日型;3時間以上 定員16名)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	0	1	2	1	1	1
午後	3	2	4	1	2	3

若田アスリートジム(運動型1時間)pm1-2

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
空き状況	2	0	2	2	2