



夏の紹介キャンペーン

ご家族・ご友人をご紹介下さい

入会者特典

入会金 ¥5,250

事務手数料 ¥2,100

初月度月会費

紹介者特典

JCB商品券 3000円分

無料御招待券配布中！ スタッフにお申し付け下さい

⇒ ¥0

”痛み”でお悩みではありませんか？

前号でお話ししました”ロコモティブシンドローム”（通称：ロコモ）に関して多くの反響をいただきました。その多くが現在抱える”痛み”についての質問でありました。

今回はその”ロコモ”に関わる骨や筋肉の痛みについてお伝えしたいと思います。

”痛み”についてですが”痛み”は身体のどこかで炎症反応が起きているサインで、基本的には異常を知らせてくれるものでもあります。我慢したり、無視して運動を続けても根本的に善くなる事はあり得ません。

まずは”痛み”に気付いたら専門の医師の診断を仰ぐことが第一となります。

その診断を基に我々にご相談いただくことで”痛み”に対しての対処の方法をアドバイスさせていただきます。

運動が有効な場合もあれば、運動により症状の悪化を招く場合もあります。

もし、医師の診断でも特に問題なく、様子を見ながら運動を行って下さい・・・となれば動かすと痛みがあり、休止すると痛みが消える、或いは休止後20～30分程度で痛みが消失する場合は、余程の無理な負荷を掛けない限り、動かしても問題ないと思われれます。

ただし、運動後は”痛み”のある場所で少なからずとも炎症が起こりますので、アイシングを行って下さい。

アイシングの基本は氷と水をナイロン袋や氷嚢・氷枕に入れて、15～20分程度冷やし続けます。最初はとても冷たく、ピリピリとした感覚の後、続けると冷たい感覚がなくなります。