



クレーマーレポート



ケア編

Q. 1ヶ月前の試合中に脚の付け根を痛めてしまいました。大分動けるようになってきたのですがまだ違和感が残ります。テープは巻きづらいので、他に違和感を和らげる良い方法はないでしょうか？

質問者：高校生 アメリカンフットボール部 男性

A. ご質問から察するに股関節の内転筋群もしくは屈曲筋群を受傷されたのではないかと思います。医師などの専門家から運動の許可が出ていることを前提に弾性包帯を利用したラッピング方法を次にご紹介します。

1. 痛みや違和感が脚の付け根の内側(鼠径部)に出る場合(図1)

巻く体勢: やや膝を曲げて構える。

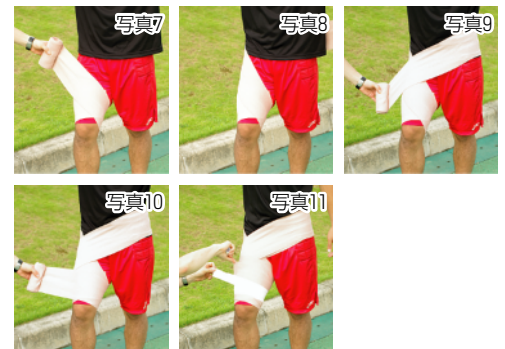
- (1) 太もも(大腿)の前面から内側に引きながらスタートする(写真1)。
- (2) 太ももの外側→反対側の腰骨(腸骨)→腰→股関節→太ももの前面を2~3回繰り返す(写真2~5)。
- (3) 伸縮性のテープ等でラップを留める(写真6)。



2. 痛みや違和感が脚の付け根の前面に出る場合(図2)

巻く体勢: 1と同様。

- (1) 太ももの前面から外側に引きながらスタートする(写真7)。
- (2) 太ももの内側→同側の腰骨→腰→反対側の股関節→太ももの前面を2~3回繰り返す(写真8~10)。
- (3) 伸縮性のテープ等でラップを留める(写真11)。



ラップやテーピングなどはあくまでも補助的なものです。今回のラッピングとストレッチ、アイシング、筋力強化などを併せて行い、それでも症状が改善されなかったり悪化してしまったりする場合は直ちに専門家の指示を仰ぐようにしてください。



トレーニング編

Q. 子供達が楽しく遊べるようにスクーターボードを購入しましたが、あまりバリエーションが思い浮かびません。この器具の使い方をいくつか教えてください。

質問者：小学校教員 男性

A. スクーターボードは子供達が非常に楽しく運動の出来る器具の一つです。スクーターボードは、楽しく運動が出来るだけではなく股関節の様々な動きを行なうことで、股関節に関わる筋肉や動きを強化することができます。今回は、スクーターボードを使った運動を2つご紹介します。正しい器具の使い方を理解し、ケガをしないように楽しく運動を行ないましょう。

1. スクーターボード ~スラローム(蛇行)~

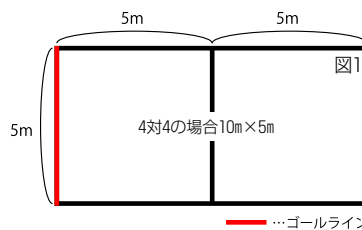
約1m間隔にコーン(運動能力に応じてコーンの個数を調整します)。を並べます。スクーターボードに座り(写真1)、正しい位置でボードをつかみます※注。コーンの間をボードに座ったままスラロームで移動(写真2)します。その際に、地面についている踵を自分の方へ引き寄せるように動きます。



2. スクーターボードサッカー

スクーターボードに座り(写真1)、正しい位置でボードをつかみます※注。人数に応じてグラウンドを作ります(図1)。普通のサッカーと同じよう

に手を使わず足だけでプレーします(写真3)。運動能力に応じて、運動時間、グラウンドの広さ、プレー人数やボールの大きさや形、などを考慮しましょう。



※注: スクーターボード外側のガードを絶対に握らないようにしてください。床とボードで指を挟んだり、他のプレーヤーと接触した際にも指を挟まれる原因となります。より安全にご利用いただくためには、手袋を使用することをお勧めします。その他、ボードから転がりそうになった時は、速やかに手を離し自分の身体を守りましょう。



正しいつかみ方



食のチカラ

Q.夏場は食欲が落ちて、練習もすぐにバテてしまいます。ひとり暮らしでもできる調理の工夫方法はないでしょうか？





質問者：大学2年生 バレーボール部 男性

A.ごはんが進む香辛料や酸味のあるもの、香味野菜などを使用して夏を乗り切りましょう。

夏は暑さによる身体のだるさや水分の摂取量が増える結果、のどごしのよいそうめんなどの麺類のみで済ませきちんと食事が摂取できないことがあります。肉や魚などのたんぱく質を主菜としてきちんと摂取できるように、右記の表に示した食材を用いてきちんと栄養バランスを整えましょう。

どうしても食欲が出ないときは冷奴や卵豆腐、温泉卵などを摂取すると良いでしょう。また、カレーやシチュー、けんちん汁なども肉類や野菜類が煮込まれているため食べやすいのではないのでしょうか。夏バテは夏に始まるわけではありません。夏バテ防止の一番の方法は、日ごろから正しい食事を継続することです。トレーニングの質を下げないために、日ごろから栄養バランスを整えて夏を乗り切りましょう。

食欲増進に役立つ食材

香辛料	柑橘類	香味野菜	酸味のあるもの
とうがらし	レモン	にんにく	梅干し
こしょう	ゆず	パセリ	酢
わさび	すだち	しょうが	
からし 		ねぎ 	



旬を斬る



■1人分
 ・エネルギー 35kcal ・脂質 1.1g
 ・たんぱく質 1.2g ・糖質 5.9g

今月の旬：トマト

どのような調理法にも使用できますが生で食べることでビタミンCが摂取できます。また、トマトは低温保存すると味が落ちるので夏場以外は常温で保存しましょう。



★旬レシピ★トマトサラダ

<材料 1人分>

- ・トマト … 80g
- ・きゅうり … 10g
- ・玉ねぎ … 15g
- ・しそ … 1g(1枚)
- ・ぼん酢 … 10g
- ・しょうゆ … 4g
- ・ごま油 … 1g
- ・黒こしょう … 少々

<作り方>

- (1) トマトは食べやすい大きさにスライスする。
- (2) Aの野菜をすべて千切りにし、Bと合わせて混ぜる。
- (3) A、B合わせたものをトマトにかける。

さっぱりとした味付けのため、食欲のない夏場にオススメです。



今月のオススメ

クールダウン商品で熱中症を防ぐ

フレキシコールド
マイナス20度まで固まらないゲル状の中身で、どんな凹凸にもフィットし冷却効果が約15～20分継続するアイスバッグです。冷凍庫に入れて繰り返し使用可能です。*直接は肌に当てないでください。

ステイクールタオル(夏期限定)
コットンタオルの5倍の水分吸収力があり、水に浸すだけで冷たさが持続します。冷水ですすいだり、クーラーボックスに入れて使うと効果的です。

アイスバッグ
キャップ部分からの水漏れが起こりにくいことで定評のある、ゴム製の氷のうです。水滴が付きにくい表面加工が施してあります。

パイオ茶
ビタミン・ミネラルを豊富に含み、疲労回復に役立ちます。スポーツドリンクより体内への吸収が速く、胃にもたれません。



1個 1ケース(12個入)
 メンバー 590円(税込) 7,080円(税込)
 定価 840円(税込) 10,080円(税込)
 サイズ:20cm×15cm



メンバー 2,100円(税込)
 定価 2,995円(税込)
 サイズ:32cm×40cm



メンバー 2,580円(税込)
 定価 3,675円(税込)
 容量:1L



500ml用 (10パック入) 1L用 (26パック入)
 メンバー 285円(税込) 945円(税込)
 定価 315円(税込) 1,050円(税込)

クールダウンセット 400セット 限定販売 5,000円(税込)



セット内容
 ① コールドスプレー×2本
 ② インスタントコールドバッグ×16個
 ③ クールダウンタオル×1本
 ④ 熱中症対策プリントバッグ×1枚



タオル裏側のポケットにインスタントコールドバッグを入れて前部などを冷やすことができます。
 バッグには熱中症対策のデザインがプリントされています。

商品がなくなり次第終了とさせていただきます。予めご了承ください。