

## アスリート支援システム

### ●アスリート支援システムとは

シミズメディカルグループでは「アスリート」＝スポーツ愛好家を支援していくサポートシステムをおこなっています。

私どもでは、アスリートの方のケガの治療は「早く」「確実に」治していく事は勿論の事ではありますが、予防としてのコンディショニングもフィジカルなトレーニングも同様に重要であると考えています。

この「アスリート支援システム」をご利用いただくことによって、様々な支援を受けることができます。

特に、団体で申し込みをいただいた場合にはコーチ、監督の方へのメディカルレポートを作成する事によって個々の選手のケガの状態を把握していただく事だけでなく、コーチ・監督側からの質問にお答えする事が可能になります。

選手の方にとっても受付時間の延長などにより治療が受けられやすい環境を整え、監督・コーチ、治療側との三者で連携を図ることにより、安心して治療に専念でき、復帰に向けての段取りがたつようになります。

まずは、このシステムのメリットを知っていただき、有効利用をしていただければと考えております。

### ○小学生アスリート

主として体を動かす楽しさを知る時期。

スポーツにおける感覚を中心に養い、精神力を身につける時期であると考えます。

高学年になると体の成長も著しく、オスグット病（膝下の痛み）やセイバー病（かかとの痛み）などが多く見受けられる時期です。

主に、ご家庭と連携してスポーツ障害のケアにあたっていきます。

クラブに所属又は団体に所属の場合、情報共有の同意書を提出していただければ監督、コーチなどとも連携可能です。

#### ○中学生アスリート

主として競技における勝敗の楽しさを知る時期。

勝つための練習を通しチームワークや精神力を学ぶ時期。

この時期はオスグット病などの他にシンスプリントが多く見受けられます。

まだまだ体は成長段階です。

持久力を中心のトレーニングにしなければなりません。

筋トレは極力避けるべきであると考えています。

主に、ご家庭と連携してスポーツ障害のケアにあたっていきます。

クラブに所属又は団体に所属の場合、情報共有の同意書を提出していただければ監督、コーチなどとも連携可能です。

#### ○高校生アスリート

小学、中学で行ってきたスポーツにおける体の感覚、持久力に加えて筋力もある程度必要になってきます。

ただ、過度な筋トレをするのではなく、持久力+瞬発力のためのトレーニングをすべきです。

筋トレは下半身と上半身のバランスを考えてすべきであると考えます。

主にチームの監督、コーチと連携を図ってケアに当たります。

情報共有の同意書とアスリート支援システムの申し込みが必要になります。

クラブに所属又は団体に所属の場合、情報共有の同意書を提出していただければ監督、コーチなどとも連携可能です。

#### ○一般アスリート（18～39歳）

最も筋力が必要であり、競技種目にあつたトレーニングが必要です。

競技は勝つためであったり、楽しむためであったりしますが、予防としてのコンディショニングも必要になってきます。

アスリート支援システムに申し込みをしていただくと、魚の目ケア、巻き爪ケアの割引、ケア用品（サポーター、コルセット、テーピング等）の割引がご利用いただけます。

#### ○40歳以上のアスリート

弱った筋肉を補うトレーニングと運動前後のコンディショニングが必要です。

スポーツを長く、楽しくむためのケアが必要になります。

また、けがの他に腰痛や頸の痛み、膝の退行性の痛みも多くなってきます。

シミズメディカルグループでは特に膝、腰の痛みに関しては足の構造を見直す事をお勧めいたします。

足が外を向いて着地、内を向いて着地によって使う筋肉も変わるものですし、ひねりの運動も確実に加わります。

「ひねり」によって膝は痛みを誘発されますし、その筋力のアンバランスにより腰や股関節にも影響します。

足の裏に、タコや魚の目がある方は確実にクッション性も悪く、足首や膝にひねりが加わっている方です。

アスリート支援システムに申し込みをしていただくと、魚の目ケア、巻き爪ケアの割引、ケア用品（サポーター、コルセット、テーピング等）の割引がご利用いただけます。

#### ●スポーツ環境

日本では各年齢層においてスポーツ人口は増加傾向にあります。

生涯スポーツとして、競技の多様化、スポーツ施設の設備の向上等に伴い競技レベルも向上しています。

これと比例してスポーツ障害を抱えているアスリートも増加しているのが現状です。

スポーツ障害の程度も様々ですが、整骨院で特に多く見受けられる障害としては、ねんざ、挫傷（肉離れ）、シンスプリント、セイバー病、肘の外側・内側上顆炎、などです。

障害を負ったアスリートがよくおっしゃることは、「競技を続けながら治したい」「試合が近いので早く治したい」ということです。

しかしながら、ご自分の誤った判断でかえって悪化することも少なくありません。

私たちは、「早く復帰できるように」「確実に治るように」「患者さんの立場に立って」を念頭において治療にあたっています。

ここで重要なのが、フィジカルなトレーニングをすることと同じくらい、普段からのコンディショニングおよび早期のケアが必要になるわけです。

私どもは、多くのアスリートの治療経験をもとにアスリートの立場でベストコンディションを保つためまた、早期の競技に復帰するためのトレーニングのアドバイス等も行っていきます。

●スポーツ指導者・保護者の皆様へ

シミズメディカルグループではアスリートの方々の支援を行っています。

- ① 予防医学からみる支援
- ② 早期の競技復帰支援
- ③ 情報共有による支援（メディカルレポートの作成）
- ④ チーム単位、学校単位による講習会などの支援

以上により 選手←→監督・コーチ←→治療する側←→選手の連携を持たせる事が可能になります。

●アスリートの皆様へ

アスリートにとって、ケガをすること、痛みを抱えて競技を続けることは100パーセントのパフォーマンスが発揮できないばかりでなく、新たなケガを誘発する恐れも出てきます。

例えば、「膝をかばって運動をしていたら腰も痛くなってきた」とか「肩をかばっていたら肘や背中が痛くなってきた」という風です。

ケガをして、医療機関でレントゲン等の検査をし、「骨に異常はありません」ということで湿布と投薬を行っていたが中々治らない経験、または聞いたことがありませんか？

この場合、

- ① どの程度のトレーニングをして良いのか？
- ② 試合に出て良いのか？
- ③ いつ治るのか？

などの疑問を持たれたことはありませんか？

私たちは選手の立場になり、疑問に一つ一つお答えしながら「ベストコンディション」になるよう支援していきます。

●アスリート支援システムを利用するには

（個人で申し込み・チームで申し込み共通）

- ①アスリート支援システム登録票に必要事項を記入（別紙参照）登録無料
- ②メールにて送信（不具合等により中々連絡のない場合F a xにて送信してください。）
- ③会員カードをお送りします。

●アスリート支援システムをご利用いただくメリット

①メディカルレポート作成（メールにて）（無料）

登録カード（個人又はチーム）を持参していただいた場合、治療期間中週に1度の治療状況のご報告と質問への回答を行います。

②治療は原則として担当制※1

いつも同じ先生に担当してもらえるメリットがあります。

③時間外予約が可能（無料）※2

平日は夜8時までの受付時間ですが、夜9時までの受付が可能になります。  
（土曜日は通常5時30分→午後7時までの受付）

④ケア用品の販売※3

通常価格から5～10パーセントの会員割引にてご提供します。

⑤メディカル講習会（無料）※4

チーム単位、または少人数でも必要なメディカルの知識、テーピング、セルフケアについてなど保護者向け、選手向け等ご希望に併せて選択していただけます。  
（事前にご希望の打ち合わせが必要）

⑥現場への帯同（有料）※5

土曜日、日曜日において半日程度の現場帯同を行います。  
費用につきましては治療費（ケガの場合は保険の利用も可能）、材料費、交通費にて対応いたします。

※1 担当者が不在時には代わりの施術者が担当する場合がございます。

※2 電話にて当日予約も可能です。夜8時（土曜6時）までにご連絡ください。

※3 割引できない商品もございます。

※4 講習会の曜日、場所、時間、内容についてはご相談をお受けできます。

※5 日程によっては帯同できない場合もございます。