

# ピノスフレンド Pinos friend 11・12月号

## 約85% 原因不明の腰痛

厚生労働省研究班の調査によると、日本人の4人に1人が腰痛に苦しんでいると推定されています。椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症などのように原因が特定できるものは、約15%で、残りの約85%の腰痛が原因不明と言われています。

今回は、原因が特定できる「脊柱管狭窄症」と、原因が不明の腰痛で苦しんでおられた方々の腰痛が緩和されたお話をさせていただきます。

脊柱管狭窄症と診断され、手術しか治せないと言われ、どうしても手術が嫌で、筋トレをすれば治るかもと考え、ピノスにご入会されました。山崎コーチのフロアプライベートによる筋緊張の緩和や水中ウォーキング、ストレッチと筋肉を動かしながら、ほぐすことを中心に運動を継続されました。数か月後、痛みで寝返りができない状態が、痛みなく、生活ができるようになりました。

山崎コーチは、痛みがあるとしても重さを制限してしまい、そのことが筋肉の緊張を高め、さらに痛みが増すという悪循環になっていたと考え、ストレッチなどで腰周辺の筋肉をほぐし、水中で関節の可動域を広げ、血流を促進する運動をアドバイス。さらに数か月後には、ゴルフにも行けるほどになりました。現在もアドバイスを活かし、運動を継続されています。ちょっと無理をすると痛みが時々出るそうです。無理をすることのデメリットを感じておられます。

もう一人の方は、ピノスで長年、筋トレをしているが、腰が痛くて、夜もろくに寝られないとご相談に。

お話を伺うと、やりすぎておられました。やりすぎによる、筋緊張と筋疲労が原因だと考え、ジムで、腰痛改善のストレッチをご案内。毎日、これを必ず行うお約束をしました。マシンも重い負荷で、ストレッチの感覚で行うようにアドバイスさせていただきました。今では、腰痛も緩和され、夜も寝られるようになったと喜んでいただきました。

無理は禁物です。正しい負荷で正しい姿勢で運動を行いましょう！

腰痛改善のストレッチ方法の用紙がマシンジムの多目的スペースにありますので、ぜひ、運動前に行ってください。

お二人に共通して言えることは、筋トレも大事、でも、もっと大事なことは、ストレッチだったという事です!!  
そこで、**自分で簡単に**できる、腰痛緩和のストレッチをお伝えします!!

## ●腰痛緩和ストレッチレッスン

11月9日(火) 10:10～10:40 [担当] 鈴木 真弓  
16日(火) 10:10～10:40 [担当] 鈴木 真弓  
17日(水) 12:00～12:30 [担当] 山崎 由里子  
24日(水) 12:00～12:30 [担当] 山崎 由里子

500円(税込)  
定員5名



# 11 2021 ピノスカレンダー NOVEMBER



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
31	1 休館日 ※臨時営業 18:30～22:30	2	3 祝日営業 9:30～19:00 キッズスクール休校 成人スクール開校	4	5	6
7	8	9	10 11月未退会 12月休会 受付締切日	11 休館日	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21 休館日 ピノリンピック 水泳記録会	22	23 祝日営業 9:30～19:00 成人・キッズスクール開校	24	25	26	27
28	29 12月分会費 引き落とし	30 休館日	1	2	3	4

ボウリングサークルピノスポケットは9月30日をもって解散することになりました。長い間ありがとうございました。



## 12 2021 DECEMBER

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
28	29	30	1 休館日	2 成人・キッズスクール 休校	3	4
5	6	7	8	9	10 12月未退会 1月休会 受付締切日	11 休館日
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21 休館日	22	23	24	25
26	27 1月分会費 引き落とし	28	29	30	31	1

年末年始休館日 12/29～1/3 1/4より通常営業です。

## お知らせ

### 優待券

について

今年も残すところあとすこしとなりました。貰い忘れないですか？

毎年1月～12月の間にお一人様6枚の優待券を必要な時にフロントで受け取る  
ことができます!!ご家族やご友人がこちらの優待券でピノスを利用していただけます。  
<ご利用料金1,500円(税込)>ぜひ、ピノスへのご紹介お待ちしております。

※ご利用期間は発行日より半年間。会員様ご自身も休会中や契約時間外に利用可能です。