

パARGOLF

WEEKLY PARGOLF

2008 vol.20
330yen 5/27

不思議なことが
いろいろあるゾ
女子ツアーの
大異変

4番アイアンに取って代わる
UTクラブ8機種の神髄

梅雨知らずの爽快エリア
北海道ゴルフ
の愉悅



腰痛の原因は人によってさまざまですが、大抵おなかの筋肉がとても硬くなっている、全体にしこりがあることが多いものです。まずはおなかを押ししてみよう。硬く、少し腹筋が痛くありませんか? もしそうであるならば、腹筋が働かないぶん、後ろ側の腰骨を支える筋肉に余計な負担がかかり、腰の痛みにつながっているといえるでしょう。

私は専用の器具を使い、体の上をローリングする手法を出産院で実践していま

幸池先生が
腰痛ゴルフアライアブ
手足の末梢と腹部の
ローリングで腰痛が楽になる



S・K・ホが推薦

「スポーツに詳しい先生が全身にローラーをコロコロ転がし、血流を促進して硬くなった腰や肩(特に肩甲骨周り)の筋肉を的確にはぐしてくれ、リフレッシュできます。疲れたときだけでなく、普段から通って体調を管理しておくツアー中も体が楽なんです」

ラウト イジェーネ (<http://www.igene.co.jp/>)

●院長名:幸池幸美さん ●住所:兵庫県西宮市久田ヶ谷町10-54ステイタス別川1階
●TEL:0798-71-8810 ●アクセス:阪急電鉄神戸線泉川駅から徒歩約6分 ●診療時間:平日10時~20時(最終受け付け) ●定休:日・月 ●治療分野:ローリング療法(現在全国60か所の治療院で実施されている特許療法。大・小のゴムのついたローラーを体の各部位に転がしながら、全身の筋肉のコリを取り除く) ●ゴルフに関する得意な治療部位:腰、肩甲骨周り、股関節 ●主な診療料金:30分コース1万5000円、60分コース3000円

すが、日ごろゴルファーが自分でできるケアとしては、手足の末梢ローリング(イラスト参照)と腹部のローリングが挙げられます。手足と腹部に専用のローリング器(ホームページ参照)を転がすことで、腰の痛みが和らぐのです。器具はゴルフボールやキャスターなどでも代用できます(「痛みが消える速効ローリング法」、菅原右秋著・河出書房新社刊より)ので、ぜひ実践してみてください(イラスト参照)。

また、寝る前の暴飲暴食も要注意です。寝る直前に食べると寝ている間に消化器官、内臓全般が働き続けることになり、体に負担がかかります。腰の筋肉が硬くなつて腰痛につながります。寝不足状態でのラウンドは体によくないので、プレー前日は十分な睡眠をとり、運動不足解消のためにも、なるべくカーポートに車から歩いてプレーするといいでしょ。

