局所を治す以上の治療を

身体コントロールを高める

ホグレルはストレッチできる機器という印象でした。実際に使ってみると、単にストレッチというだけではなく、考え方や使い方次第で、様々な用途で使うことができ、1機種で何通りも使うことができる機器でした。

スポーツは上半身と下半身で異なる動きをするため、上手く動くためには、身体をコントロールして、出力などの使い分けができるようになることが重要です。そうした身体コントロールや神経伝達を高めるトレーニングができるのも、ホグレルの強みだと思っています。例えばチェストスプレッドでは、胸を開くためにも上半身は力を抜く必要がありますが、ある程度姿勢を保つために、体幹はしっかりと安定させていく必要があります。さらには足を動かして、上半身と下半身を連動させる。そういった動きも、身体コントロールを高めることに繋がっていると考えています。

治療とトレーニングの同時進行

治療期間は短ければ短いほど良いはずです。安静期間・治療期間・リハビリ期間と分けてしまうのではなく、怪我をしたばかりで炎症がある急性期の間でも、受傷患部以外は積極的に動かし、血流を促して早期回復へ向かわせた方が良いと思っています。

当院では、患部の治療をしている間に、他の部位はフィットネスや整体で動かすことをおすすめしています。痛いからと、ただ安静にして動かさなくなってしまうと、結果的に能力低下に繋がってしまいます。

治療とトレーニングの期間を同時進行させることによって回復を早め、パフォーマンスを上げることも可能になります。選手に関しては、怪我をする前よりも、ワンラックアップした状態で送り出すことができているのではないかと思います。

治療の幅を広げていく

ホグレルは関節の動きを感じたり、体幹を鍛えながら関節を緩めることができます。また、施術の中に組み込んで治療効果や回復スピードを高めることに使えたりと、万能だと思っています。もちろん、すべてを解決できるわけではないですが、ホグレルを使って治療を提供していけることは面白いと思っています。私自身が考えて勉強し、使い方の引き出しを増やすことで、1つの症例に対して決まった対処法という考え方がなくなり、治療の幅も広がっています。いまでは、基本的なRICE処置の中に、ホグレルが入っても良いのではないかと思っています。

ただ局所を治して患者さんを帰すのではなく、治療の段階でトレーニングも行い、復帰した時にこれまで以上に調子が良い状態になっていること、そこまでいかなくても、元通り動けるといった状態になっていただくこと、そうした結果を提供できる接骨院でいたいと思います。