



神奈中情報通信

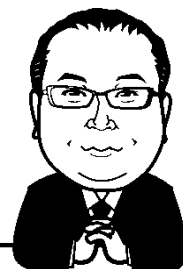


(株)神奈中情報システム TEL:0463-22-8804 FAX:0463-22-8815

■■この「神奈中情報通信」は、私たちと何かのご縁があったかたにのみ、差し上げている通信誌です。■■

◆私はサポーターヲタク？◆

こんにちは！お世話になっております。神奈中情報システムの大森です。今回は私が担当です。よろしくお願いいたします。



さて、タイトルに「サポーターヲタク」と書きましたが、このサポーターというのは、サッカーを応援するサポーターではなく、手首や足首などにつけるあのサポーター(コルセットを含む)です。

皆様のご自宅にはそういったサポーターがありますでしょうか？もともとスポーツをされていた方であれば1個や2個、持っておられるかもしれませんが、実は我が家には、35個もあります。

例えば、手の関係で言いますと、手首や肘、上腕や手のひら、手の親指とそれ以外の指と、それぞれに適したサポーターが。また、足の関係で言いますと、足首やふくらはぎ、膝、太もも、足の甲、足の親指、それ以外の指とあり、また、それ以外にも腰や首、肩、肩甲骨、脇腹と、ありとあらゆる部位を痛めたときのサポーターが揃えられています。揃えられていると言いますか、痛くなるたびに買い足して、次から次へと増えていきました。

学生時代に運動をやっていて、少林寺拳法でここが痛い、あそこが痛いとなって購入するところから始まったのですが、ただ、その頃はまだ病院や薬屋さんに行かないと買うことができませんでした。それが、時代が変わり、今ではネットでいつでも簡単にポチッと購入できてしまいます。

神奈中情報通信の中でも、歳を取って体が悲鳴を上げていることは書かせていただくことがありますが、どこかが痛くなるとまず湿布を貼り、そして、ネットを開いて、その部位に効くサポーターやコルセットを探し、すぐにポチッとしてしまう。そんな流れができていて、これだけの数のサポーターになりました。



ちなみに、私は腰と膝がとくに弱く、腰なんかは椎間板ヘルニアのようになっており、椅子にずっと座っていると立ち上がることができなくなってしまう。

だから、長時間、椅子に座るときは、コルセットをつけるのですが、腰用だけで我が家には7種類あります。(2枚目へ→)

(続き→) そんなに必要?と思われそうですが、腰は腰でも用途によって使い分けしておりまして、例えば、会社通勤用のサポーターは色が白っぽく、Yシャツの下につけても透けて見えたりはしません。また、プライベート用で土日どこかに遊びに行くときも、薄手のもので上に何を着てもわからないようになっていたり、それから、ゴルフのときには大きな刺激が加わるので、ぎゅっと強く絞れるやつであったり、あとは妻に言われて買い物に行くとき、お米や水、炭酸水など重量があつて腰に負荷が掛かるときは、がっしりとした強固なものを腰につけたり、TPOに合わせて使い分けています。

ただ、最近、気がついたのですが、サポーターをしてそのときは痛みを忘れても、抜本的な治療にはなっていないわけです。痛みも残っており、そこで、私はどうしても痛みを早く取りたいときは、藁にもすがる思いで鎮痛剤のロキソニンを飲んでみました。すると、見事に痛みが消えることがわかりました。早いときは2、3時間で痛みが取れます。


そこで現在は、痛みが出たら、まずロキソニンを飲んだ上で湿布を貼り、そして、サポーターを付ける。この3段構えで対応しております。結局サポーターは、シップを固定する上での包帯代わりをしている訳です。

でも、結局ロキソニンにまで手を出した私ですが、最近気がついたことがあります。それは、お風呂で足首からふくらはぎから指圧で揉みほぐすと、ずっと体の調子が良いということ。私が入り入れるべきは、鎮痛剤でもサポーターでもなく、こっちだったのでは?と、最近、うすうす思っております…。

◆発行者コラム◆

私がもう一つ最近思うに、ヘビーな運動ではなく、毎日できる有酸素運動や柔軟運動のほうが大事だということが今になってわかってきました。

2~3年前まで130kg以上のベンチプレスやったり、200kgのバーベルを担いでスクワットしたり、片手50kg ずつのダンベルをやっていたことを「私は何に向かってやっていたんだろう?」と反省しています。

ちなみに今では筋肉もどんどん贅肉に入れ替わって、そのたるみを引き締める意味でもサポーターが必要になってきている今日この頃です。大森 

■この通信がご不要の方は1枚目にお名前ご記載の上、FAXしてくださいませようよろしくお願いいたします■

【発行元】

 株式会社 神奈中情報システム

バス事業者、旅客・貨物輸送事業者が求めるシステムの構築から運用までをサポート!

株式会社神奈中情報システム

〒254-0034 神奈川県平塚市宝町3番1号

平塚 MNビル11階

TEL:0463-22-8804 FAX:0463-22-8815

発行責任者:神奈中情報システム



大森



米山