



泳ぎ方は 日々進化している!?

皆さん知っていましたか？ 水泳、泳ぎ方は日々進化していることを！？ 私は、スポーツクラブで水泳の指導や市民プールの監視員などをしたことがあります。子供の時に覚えた泳ぎと、指導していた時の泳ぎは全然違っていました。これから、オリンピックや夏のレジャーなど水泳にふれる機会が多くなるので、よく観察してみてください。

当院でも水泳でのケガ・体のメンテナンスなどの施術をおこなっています。水泳では骨折や脱臼はまず起きません。ほとんどが、オーバーワーク(使いすぎ・同じ動作の繰り返し)によるものが原因で様々な症状が出てきます。例えば、スイマーズショルダ(クロールやバタフライなどの肩を使う泳ぎに起きやすい)、プレストストロークニー(平泳ぎのキックによる膝の痛み)、コアストレングスの筋力低下に伴う腰痛(腹筋と背筋のアンバランスが原因で起きる腰痛)、など、ある程度泳げるようになった方がなる症状といってよいと思います。

他には膝のリハビリやダイエットのためにやられている方も多いと思います。水泳は浮力を使い水の抵抗があるスポーツなので、得意な腕や足は筋力が付いていき、苦手な腕や足は筋力が付きにくい性質があるので、左右アンバランスになっている方が多いです。これは自身では気が付きにくいです。キックの特性上大腿前面の筋肉が発達しやすいです。そして対になるハムストリングスの筋力が大腿前面と比べ弱くなると腰痛の原因になります。スポーツによるケガは競技特性(色々なスポーツ特有の動き)を理解する必要があります。きんきん接骨院では、問診時に個々のスポーツの特性などを分析し、患者様に合った施術を提供していきます。



注目の『フィンスイミング』 日本代表 相島選手の挑戦

**世界大会 リレーで金メダル
個人種目で銀メダル銅メダルを獲得**

四泳法(自由形・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)以外にも、最近、テレビで注目されている『フィンスイミング』という競技があります。TBS系『炎の体育会TV』でフィンスイミングに取り組むオードリー春日で注目されました。当院にはフィンスイミングの日本代表選手の相島選手が来院しています。2016年6月にプラハ(チェコ)で行われた世界大会で見事、リレーで金メダル、個人種目で銀メダル銅メダルを獲得した選手です。いい話が聞けたので紹介します。

幼少期からスイミングスクールに通っていて背泳ぎの選手だった相島選手。今回フィンスイムを始めて3か月程で日本代表に選ばれました。競技人口が少ないからと謙虚に話していましたが、辰巳や稲城のプールで指導員・クラブチーム所属し週に6日以上プールにいる好青年です。世界大会ではカメラがかなりあったり、スタートのタイミングに不安をあったり、高速水着の着用などたくさんの初体験を経験されたそうです。メダルを取れてよかったと笑顔で話してくれました。色々なことに前向きに挑戦する彼の姿勢に私自身とても感動しました。

きんきん接骨院では、スポーツに取り組む小学生から70・80代の生涯現役の方までサポート、元気・健康を提供してまいります。

学童軟式野球 向陽台スターキッズ 部員募集



※体験 随時受付中!
向陽台小学校の校庭に来てね!



連絡先:042-370-7070(堀口)

体操・サッカー・フットサル ICL スクール 各生徒募集中

スクール	曜日	時間	対象
体操	月曜日	17:00~18:00	小学生 ※幼児は別課
フットサル	月曜日	19:00~21:00	小学生
サッカー	木曜日	16:30~18:00	小学生
キーパー	木曜日	16:30~18:00	小学生

『できる喜び』と『できた自信』を一緒に味わいましょう!

【問い合わせ先】
担当者:内山 崇(うちやま たかし)
携帯:090-5213-1858
メール:takashi.icl@gmail.com



稲城市 JR南武線「稲城長沼駅」より徒歩3分

土木作業スタッフ ①未経験 ②経験者
日給①9000円~②1万2000円~ ※経験・能力に応じて

経験問わず当社で新スタートしてみませんか?
定時に終わる日も有!もちろん日給全額支給!
日払いも可!住まいもお気軽に相談下さい。

- 住宅の基礎工事、重機を使用した土砂掘削、コンクリート打設等
- 都内近郊 ※会社集合
- 日給①9000円~②1万2000円~ ※試用期間有
- 8:00~17:00 ※現場により異なる
- 日曜、GW、夏季、年末年始、事前申請で希望日休み可
- 要普通免許(AT限定不可)、経験者優遇、学歴・年齢・経験不問
- 日払い(規定有)、昇給有、賞与(業績による)、交通費規定内支給、各種保険、車・バイク通勤可、資格取得支援制度、夏場ドリンク飲み放題
- お気軽にTEL下さい。(面接時履歴書不要)

未経験でも大丈夫です。最初ではできるお仕事をお任せします。土木作業経験者・中型免許・重機オペ玉掛け等の資格保持者は待遇面優遇いたします。

株式会社 篠崎建工
〒206-0802 東京都稲城市東長沼458
TEL.090-7901-0355(営業TEL) 飯茶) 担当/採用係

SEERA

ご紹介カード(平日料金)

- カット(フロー込)**
 - オトナ 通常価格 3,100円 → 割引価格 **2,200円**
 - 中・高・大 ... **1,300円・1,600円・1,900円**
- カラー(フロー込)**
 - 持ち込み 通常価格 2,100円 → 割引価格 **2,100円**
 - リタッチ 2,800円 → **3,200円**
- パーマ(カットフロー込)**
 - ポイント 2,700円 → **2,100円**
 - ナチュラル 2,000円 → **5,000円**
 - 縮毛矯正 3,500円 → **9,800円**

シルバーカット 60才以上(カットシャンプー込) **2,100円**

カラーカット 3時まで **5,000yen**

(ウェラ・ミルボンプロフェッショナル使用)
本券持参の方に限り サービスさせていただきます
予約優先受付中

TEL 378-8788

募集 柔道整復師 正社員・アルバイト

給与/正) 月給22万円~
ア) 時給910円~
時間/正) 9:00~20:30
ア) 上記時間内の時間 ※時間要相談
休日/ 水曜日午後・日曜日・祝日
待遇/ 正)昇給有・社保完備・諸手当有など

きんきん接骨院で働きますか??

詳しくはお気軽にご連絡下さい★

042-401-6585

採用担当:堀口

きんきん接骨院

少年野球 東京コメッツ 部員募集

主に一小、三小、南山小の児童が活動しています。
低学年は一小、高学年は多摩川河川敷(矢野口)にて主に練習しています。コメッツ HPにてお問合せ下さい。

きんきん接骨院

院長 堀口 元気

20:30まで受付 予約優先 ※駐車場あります

受付時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00 ~ 12:30	○	○	○	○	○	○	—
15:00 ~ 20:30	○	○	—	○	○	○	—

身体の痛みや不調 まずはお気軽にご相談ください。

保険使えます 労災・生保・交通事故

〒206-0802 東京都稲城市東長沼 858-1
042-401-6585
www.kinkin-inagi.com

院長 堀口元気 プロフィール

稲城の少年野球から始まり、大学まで硬式野球を真剣に取り組んでました。自分自身のケガの経験、チームメイトのケガを見分けるうちに、周囲の方々のケガを防ぎたいという思いから柔道整復師を志しました。免許取得後7年間、接骨院に勤務し実績を積みました。

2012年にスポーツトレーナーNSCAの資格を取得。クラブ活動のトレーナー、接骨院の業務を行って参ります。

