

2025年
11・12
月

ニユースレター

～NO125～

大田整骨院



R7年11月より午前中の受付は11時半までとなります。

いぶすき菜の花マラソン 走ります！



なんと!! **42.195km** に挑戦!
フルマラソン



～阿久根院・澤山先生～談～

9月に放映された24時間テレビでの、SuPER EIGHTの横山裕さんの走りに心をうたれたのがきっかけです。昨年より、ランナーの阿久根院の患者さんからもお誘いの声をかけていただいていたので、今度こそはと思い参加を決めました。
・・・ということ・・・

澤山先生からのお誘いにスタッフも走ることに!!



42.195km
フルマラソン

9時・指宿なのはな館をスタート→池田湖畔→開聞→山川→指宿医療センター→ゴールの指宿陸上競技場まで走ります。
福浦先生・澤山先生・田中先生・阿久根院スタッフ根比さん

ファンラン **12.05km+1.5km** ウォーク

指宿なのはな館を、フルマラソンスタート後に出発→池田湖畔
フィニッシュ→約1.5km歩いた後バスで会場へもどります。

院長・栗山先生・新垣先生・阿久根院スタッフ宮前さん・りんさん



阿久根院・・・参加できる
メンバーで練習中～
足は痛いけど楽しい～!?



栗山先生はジムで、
田中先生は
家周辺で練習を
しているそうです!

～新しいスタッフです～ 鹿児島院

鹿児島大学教育学部初等保健体育科の稲村佳奈です。
鹿児島市出身です。趣味は、アニメを観ることと、バスケットをすることです!まだまだ未熟な部分はたくさんありますが、
どうぞよろしくお願いいたします。



いなむら かな
稲村 佳奈



～おしえて！！走った後のケアは？～

～阿久根院の福浦先生におしえてもらいました～

けが予防・疲労回復
パフォーマンス向上
にとっても大切！

クールダウン（軽い運動）

走り終えたらいきなり止まらず
5～10分ウォーキングや
軽いジョギングをしましょう！



心拍数が徐々に下がり血流が正常に
戻るので、疲労物質（乳酸など）が
体外に排出されやすくなります！

ストレッチ

走った直後の筋肉は硬くなっているので、
太ももの前（大腿四頭筋）・太ももの裏
（ハムストリング）・股関節まわり（腸腰
筋）・アキレス腱とふくらはぎを中心に
ゆっくり時間をかけてのばしましょう！

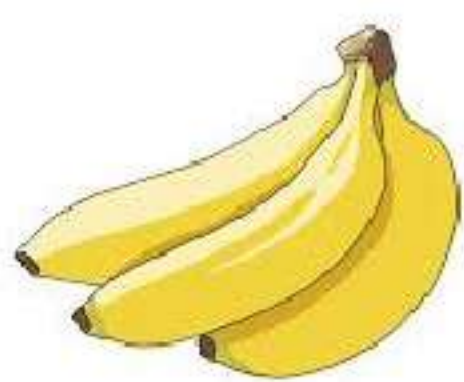


一部位・・・20～30秒程度の目安で



水分と栄養の補給

汗で失った水分や電解質を
補いましょう！



水orスポーツドリンク
タンパク質+糖質（例：プロテイン+バナナ）



筋肉の修復や回復を助けてくれます。

アイシング・・・強い痛みやほりがある時

特に・・・膝・足首・すね・アキレス腱

10～15分冷やすと効果的！炎症を抑えましょう。



走った後に、やらない方がいいこと



×すぐに座り込んだり横になる

・・・血流が急激に変化し、貧血をおこしやすい

×何もケアをしないで放置

・・・筋肉が固まりやすい

×アルコールを飲む

・・・回復を妨げる

睡眠はしっかりと！！

身体の回復は「睡眠中」に行われます。
運動した日はいつもより30分多めに
寝ることをおすすめします！



ケアをちゃんとすると、翌日のダルさがかなり変わりますよ！

もし、気になる痛みや違和感が続いたら、無理をせず休むことも大切です！

016 鹿児島県大会 優勝おめでとう！

三段跳び
10m82cm

出水中3年
宇宿さん

全国大会へ！



年末・年始 休みのお知らせ

12月31日（水）

～

1月4日（日）

※12/30（火）の受付終了時間は変更にな
ります。お問い合わせください。

～発行～

大田整骨院

ホームページ

www.ota-seikotuin.com/

阿久根院 0996-73-3391 阿久根市琴平町49

鹿児島院 099-206-7777 鹿児島市田上6丁目1-2田上中央ビル1F

