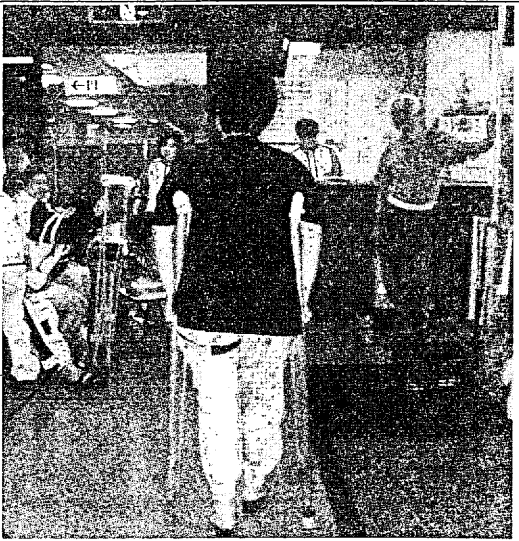


# 驚異のトレーニング法 加圧 筋力トレーニング



第3回

「加圧」は、医療でも応用される。一般医療でも応用される。加圧は人生のパートナーだ



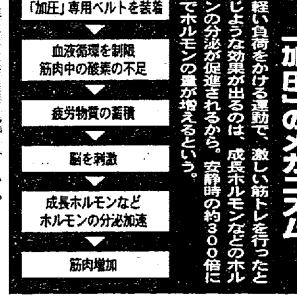
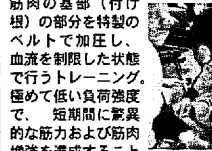
## 筋ストレッチ

いつかは自分の足で走りたし、筋ストレッチを患っている山口ロビーの女性も「加圧」に取り組んでいる。筋ストレッチは全身の筋肉がしだいに萎縮していく病気で、手足を動かすことが困難になり、掛けなくなってしまう場合もある。現在でも効果的な治療法は待たれていない。筋ストレッチの女性が「加圧」を知り、スポーツ整形を専門に行う佐田整形外科病院(福岡市城南区)を訪れた。岡田院長を訪ねた。病状は進行し、杖なしでは歩くこともできない。わらにもすがらる思いのま

半年にわたる「加圧」の結果、筋肉が減少するストレッチを、ある程度ストップさせることが分かった。低負荷筋力がつく「加圧」の効果が、進行する病状の抑止力になるのだ。ベッドから起き上がることも困難だった彼女も、また走れるように、という目標を持つことができた。「加圧」はスポーツ整形に限らない、さまざまな医療に活用できる可能性を感じます。佐田正二郎院長(35)はこう話した。関東地区以外で唯一「加圧」を医療に応用してきただけに、説得力がある。専用ベルトを巻くこと、歩いたり、日常生活を行うだけでも効

## ◆加圧筋力トレーニング

筋肉の基部(付根)の部分に特製のベルトで加圧し、血流を制限した状態で行うトレーニング。極めて低い負荷強度で、短期間に驚異的な筋力および筋肉増強を達成することができ、負荷強度が低いという特徴により、関節に過度なストレスをかけないことも特徴。骨折、韧带損傷、関節炎等の運動療法(リハビリ)としても、非常に有効であるといわれている。東京で「サトウ・スポーツ・プラザ」を経営する佐藤義昭さんが考案し、日米欧で特許を取得した。



## ヘルニアにも

一般患者の腰痛や手足のしびれなどの慢性的な症状にも「加圧」を取り入れて、他病院で椎間板ヘルニアの手術を受けた男性は、腰の痛みが再発し、週1回「加圧」治療を受け、週1回「加圧」を行った、腹部と背筋のバランスを調整するのが

と多くの人が取り組んでほしい」と佐田院長。絶大な効果ゆえ、スポーツ選手は「リハビリ」に知られたくない。そのため「加圧」はあまり一般的な存在ではない。同病院では毎月第1、3土曜日に無料講習会を開催している。



◆佐田正二郎 1967年(昭42)二月8日生まれ。35歳。福岡大学医学部卒業。01年に佐田整形外科病院の院長職を、父正樹氏から引き継いだ。日本体育協会認定スポーツドクター、日本整形外科学会認定医。冬季団体スキー競技の福岡県代表に、現在も6年連続で選出されている。スポーツマン、選手の立場にあたり、

腰痛。ベルトを巻くと腰の痛みが感じなくなり、体もしぼれてきた。交通事故の後遺症で悩む20代の女性は、自動車事故で九死に一生を得たが、その後1年間は自力では歩けなかった。しかし「加圧」を行った初日、しかもたった数十分のトレーニングですぐに歩けるようになった。「他院で治療を行った患者様に対して、同じ治療法をしても意味がない。これまで常識でいうと邪道かもしれないけど「加圧」は実がある。何をしても歩けなくなる「加圧」を試してほしい。」佐田院長はまた言葉に力をこめる。

中高齢者の体力づくりにもってこいだ。最近、ウォーキングがブーム。元氣なお年寄りが自然の

中高齢者の体力づくりにもってこいだ。最近、ウォーキングがブーム。元氣なお年寄りが自然の

中高齢者の体力づくりにもってこいだ。最近、ウォーキングがブーム。元氣なお年寄りが自然の

## ウォーキング

## ヘルニア

◆医療法人正樹会 佐田整形外科病院 1984年(昭和59)開業。スポーツ整形、スポーツリハビリに専門的に取り組む。椎間板ヘルニアの経皮的レーザー治療や加圧筋力トレーニングを取り入れ、福岡県内だけでなく、九州全域、東京からも患者が訪れる。02年には病院機能A認定を受けたほか、病院としては世界初のISO9001、ISO14001、OHSAS18001の3種同時取得を達成した。病床数は50床。所在地は〒814・0121福岡市城南区神松寺2の65の3。電話092・864・6556。ホームページアドレスhttp://www.masaki-kai.or.jp

佐田整形外科病院では、毎月第1・3土曜日に「加圧」の無料講習会を開催。6月は7、21日です。