

# 平成28年度7月のサポート講義の予定

## 7月 14日(木曜日) コンディショニングケアサポート

講師: 野原 淳(NPO法人ケアユナイテッド)

対象: 塾生全員 18:00~21:00

場所: ドrawn塾

内容: ケガや故障のケア方法を個別で処置や対処法をサポートいたします。

(ケガや故障がある塾生には、個々にその処置や対処法等のサポートを致します。)

簡単なエクササイズ指導など

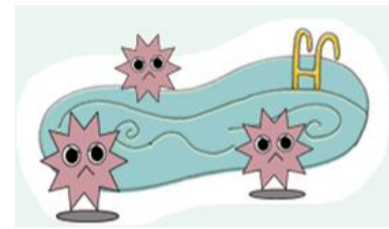
※当日の野球の指導は通常どおり行います。

※こちらは特別予約がございませんので、ご都合のつく塾生は、是非当日お越しください。



## 大人も子供も要注意! 「夏に流行る感染症」

もうすぐしたら、待望の夏休み!!...しかし、暑さから食欲不振になったり、休み中は生活習慣が乱れ、栄養バランスの欠けた食事や夜更かしが続いて、なにかと体調を崩しがちです...。そんな私たちを狙っているのが、感染症です。また、この時期は学校での授業や、お友達と遊びに行くなどしてプールに入ることも多くなります。プールでの感染しやすい病気を、知っておくことも大事です。



### <<プールで感染しやすい病気>>

感染症名	症状など
プール熱	正式には「咽頭結膜熱」といい、7月から9月のプールに入る時期に流行ることから通称プール熱と呼ばれている。高熱を伴い、のどと目の両方に炎症を起こす。死亡例も報告されており、重症化する可能性が大きい病気。治った後もウイルスが咽頭や便からうつるケースが多い。
流行性結膜炎	目やにが出て、結膜が充血する。感染力が強く、乳児がかかると風邪の症状を伴うことが多く見受けられる。年中気をつけなければいけない病気ではあるが、特に夏はプールなどで人と接触しやすい季節なので気をつけることが大切。
水イボ	「伝染性軟属腫」といい、そのほとんどは自然に治る。一度かかると免疫ができるので次に発症することはない。ピンセットでつまんで取り去る方法など治療方法はいろいろある。また、伝染性と呼ばれているが、肌を露出した人と接触さえしなければ、うつることはない。

プールの後によく目や体を洗わないことや、タオルの貸し借りなどの機会を通じて、人から人へと感染者を増やすのが夏場のウイルスの特徴です。十分に気を付けましょう!!

## drawn塾 ケアサポート 講師のご紹介★

drawn塾では、毎月、通常の野球指導とは別で特別講義を行っています! 塾生の皆さんは、是非ご参加ください。ケアサポート指導を行ってくださっている、ケアウイング曙の野原淳さんのご紹介を致します♪(\*^д^\*)ノ

### 【野原 淳さん プロフィール】

1982年5月24日生まれ。所属: 飛翔会グループ・NPOケアユナイテッド・ケアウイング

### 【ご経歴】

・2005~ ケアウイング曙接骨院勤務



◆住所: 広島市東区曙5丁目3番31号LORDS・RIVER 2F・3F

◆TEL: 082-568-6102

◆定休日: 土・日曜日・祝祭日



## 塾生へのメッセージ

日頃、大好きな野球へ精一杯取り組んでいるみんなへ。練習中、練習時間外でも自分の身体に痛みや動かしにくさ、普段とは違う感覚がある時には、まず相談して下さい。放っておいてあとあと取り返しのつかない事になっては、楽しく野球が出来なくなってしまうかもしれません。まずは自分の身体に興味を持とう!!

## drawn塾でのケア・サポート★

各選手の訴える痛みについて、まずは患部の状態を入念にチェック致します。その後、患部と身体の繋がりをチェックし、自宅で出来る簡単エクササイズの指導を行っております。患部外のエクササイズとして、学校、自宅、どこでも出来る『椅子に上手に座る』ことは大原則として指導しております。日頃からどのように座っているかで、練習、試合でのパフォーマンスは大きく変わってしまいます。気になる人は是非、一度ケア・サポートへ!!