



ザムスト「かなり役立つシリーズ」

「腰の痛み対策ハンドブック」

役立つ情報いろいろ、全8冊ご用意しています。

- ヒザの痛み対策
- アイシング
- 腰の痛み対策
- 疲労対策
- 肩・ヒジ・手首・指の痛み対策
- ジュニアへのアドバイス集
- 足首ネンザ・アキレス腱の痛み・肉離れなど足の痛み対策
- 番外編 ネンザ小冊子

役立つ、タメになる情報がいっぱい!

ZAMST HP

ザムストブランドサイト
▶ www.zamst.jp

ここにアクセスすれば、
ザムストのすべてがわかります。

ザムスト



部活動に役立つ情報の発信地

ザムスト部活応援サイト ▶ <http://www.zamst.jp/bukatsu/>

「エール!」

ザムスト エール!



腰の痛み 対策ハンドブック



SIGMAX 日本シグマックス株式会社

[本社] 〒163-6033 東京都新宿区西新宿6-8-1 新宿オークタワー33F

お客様
窓口

TEL.0800-222-7122 (通話料無料)

受付時間: 9時~17時(平日) ※土日、祝日、年末年始を除く

- 製品の仕様、外観などは改良のため予告なく変更する場合があります。
- カタログの写真と実際の製品とは、色などが異なる場合があります。
- 製品には万全を期しておりますが、万一不良等お気づきの点ございましたら当社までご連絡ください。
- サイズ設定は標準的な目安ですので、店頭でのご試着をおすすめします。

ザムスト製品のことがら当店へ

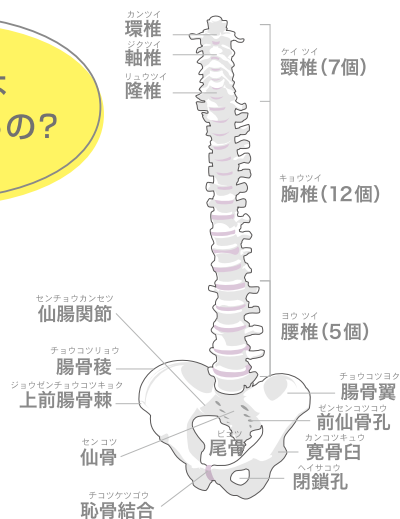
この小冊子は、腰の痛みに関する一般的な知識をまとめたものです。より専門的なことは必ず医師にご相談ください。

あなたは腰を痛めたことがありますか？

体を前に曲げる、後ろへ反る、横にねじるなどの動きを生み出す腰。特にスポーツ時には大きな負担がかかり、ケガや痛みの発生率が高い部位です。まずは、腰がどのようなつくりになっているかをみてみましょう。



腰のつくりはどうなってるの？



腰は、5個の骨が積み重なった腰椎と骨盤からつくられています。腰椎は三角形をした仙骨の上に乗っています。

多くのスポーツ選手を悩ませる腰痛

筋・筋膜性腰痛



無理な姿勢で動いたり、腰をひねったり、急激に腰に負担をかけた場合などに起こります。一般的にはギックリ腰と呼ばれ、腰に強い痛みがあります。

腰椎分離症・すべり症



腰を強くひねったり、使い過ぎによる疲労の蓄積などから起こります。腰の骨がズレたり、離れたります。

腰の痛みに4つの対策

腰の痛みをやわらげるためには、いったいどうすればよいのでしょうか。ここでは、家庭でカンタンにできる「4つの腰痛対策」をご紹介します。

1 まず安静にしてラクな姿勢をとりましょう

背中を丸めて横向きに寝ます。足は「く」の字に曲げましょう。



あお向けの場合、足の下に座布団などを入れて足を上げましょう。うつぶせの場合、おなかの下に座布団を入れるとよいでしょう。

2 突然の腰痛には、腰を冷やしましょう

うつぶせになって、ラクな姿勢で冷やしましょう。はじめは短い時間で行います。

氷のう・アイスパックなど（間にタオルなどはさむ）



※冷やしすぎには要注意。ヒリヒリしてきたらやめましょう。また、痛みが増す時も中止してください。

3 痛みがおさまったら腰を温めましょう

急性の腰痛が軽くなった後や、慢性の腰痛の場合には、ホットバックや蒸しタオルなどで腰を温めましょう。

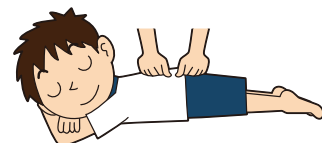


タオル
ホットバック
蒸しタオル
ビニール袋

※打撲・外傷・ハレ・熱がある時は温めてはいけません。

4 腰の疲れをとるためにマッサージをしましょう

マッサージは腰の筋肉をリラックスさせ、血行をよくします。



※急性の腰痛時には行ってはいけません。

腰痛の再発防止に役立つトレーニング方法を大公開！

P3 へGO

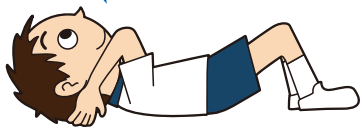
痛みを感じたり、故障が発生したら、すぐに医師の診断を受けることをおすすめします。

腰を支える筋力をアップするトレーニングで、腰痛の再発を防ごう!

腰痛の再発防止には、腰を支える筋力をアップさせることが効果的です。毎日、手軽に行えるトレーニング方法をご紹介します。

起き上がり運動

Step 1 あお向けになり、頭のうしろに手をおきます。



Step 2 肩を床から25cmほど上げたところでそのまま5~10秒ストップします。



Step 3 ゆっくりもとの姿勢に戻り、腹式呼吸をします。この流れを3~5回くり返しましょう。

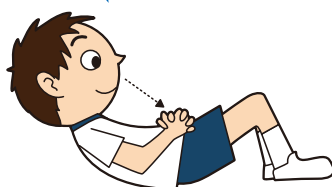


へそのぞき運動

Step 1 あお向けになり、両手をおなかの上におきます。



Step 2



息をはきながらおへその部分をのぞき、腹筋とおしりの筋肉に力を入れるようにします。この流れを3~5回くり返しましょう。

両脚かかえ運動

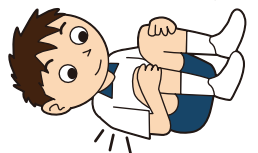
Step 1 あお向けになり、ヒザを曲げて両脚を両手でつかみます。



Step 2 ヒザを胸に引きよせます。

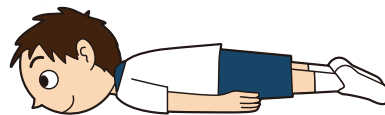


Step 3 できれば、両ヒザを開き、ワキの下につくまで引きよせると効果的です。この流れを3~5回くり返しましょう。



上体起こし運動

Step 1 うつぶせになり、両手を体の横におきます。



Step 2



上体をゆっくりと起こし、5秒ほどストップ。この流れを3~5回くり返しましょう。おなかの下に枕などを入れるとラクに行えます。

ケガの予防・再発防止に サポーターを活用しよう!

スポーツ中の激しい動きは、時として腰痛を引き起こすおそれがあります。プレー中には、腰への負担を軽くして安定させることが重要。腰をまもり、負担の軽減・ケガの予防に大活躍するサポーターをおすすめします。

腰のために、ちゃんと考えられているんだね。

使いやすさ

症状に合わせて最適なタイプを選べる豊富なラインナップ

快適性

独自の裁断形状や素材で、優れたフィット性を実現。

ZAMST
SUPPORTER
CONCEPT

圧迫・固定力

パッド、ステー、ストラップを機能的に配置。的確な圧迫・固定を実現。

腰用サポーターの3つの機能

ふくこう あつじょうしよくこう か 腹腔圧上昇効果

外部からしっかり支えて、腰への負担を軽くします。



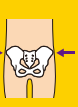
こゝろくつよくせい 後屈抑制

腰の反りすぎを防ぎます。



せんちやくかんせつ 仙腸関節の安定

腰椎を支える仙腸関節を引き締めて、腰を安定させます。



腰の状態にあった最適なサポーターを選ぼう!

ザムストは、医療をベースに生まれました。

日本シグマリス株式会社

長年にわたり医療用サポーターなどを開発。整形医療分野で豊富な実績と信頼を獲得。

理論・技術を応用、フィードバック

損傷の原因やリハビリのノウハウを知り尽くしているから、機能性に違いが出ます。

ZAMST

医療技術をスポーツサポーターに応用。多くのトップアスリートやトレーナーに支持されています。

骨盤を
サポートしたい

- 骨盤への負担を軽くしたい
- 腰の不安定感を軽減したい

Pelvilock
ヘルヴィロック ダイアルタイプ

骨盤専用

P07

腰を全体的にサポートしたい

薄さと軽さを重視

ZW-3

ソフトサポート

P08

通気性を重視

ZW-4

ソフトサポート

P08

- スポーツ全般に使用したい
- 激しく動くとも腰痛が気になる
- 快適なホールド感重視

ZW-5

ミドルサポート

P09

- 競技スポーツ中心に使用したい
- 軽い運動でも腰痛が気になる
- しっかりした固定力重視

ZW-7

ハードサポート

P10

サイズの
選び方

Pelvilockのサイズの選び方

腰回り(腸骨周囲)に合わせて
(計測値がさかいになった場合は大きい方のサイズを)選んでください。



ZW-3・ZW-4・ZW-5・ZW-7のサイズの選び方

へその位置を目安に、ウエストサイズに合わせて
(計測値がさかいになった場合は大きい方のサイズを)選んでください。



Pelvilock

ペルヴィロック ダイアルタイプ

骨盤専用 ¥5,900
(本体価格)

SIZE: S~LL

ダイアルを回して
思いのままのサポート力を実現。



ZW-3

ソフトサポート ¥3,200
(本体価格)

SIZE: S~3L

腰全体を
やさしくサポート。



ZW-4

ソフトサポート ¥4,700
(本体価格)

SIZE: S~3L

ZW シリーズの中で
最も通気性に優れた
メッシュ素材を採用。



Boa® クロージャースystem採用

本体2箇所にはBoa®クロージャースystemを搭載。ダイアルを回して締める事で、簡単に思い通りのサポート力を得ることができます。

※Boa®はBoa Technology Inc.の登録商標です。



※ダイアルの操作性を優先させたい場合は、洋服の上からでも製品をご使用いただけます。
※写真は説明用のイメージです。



骨盤の形状に的確にフィット

設計に3D人体計測データ※を採用することで、骨盤まわりの形状に的確にフィットします。

※3D計測機で独自に調査したデータベース。



動きによるズレを抑制

ウレタン特有のグリップ力を活かした生地が薄さと通気性を保ちつつ、ズレあがりを抑制。さらに本体内部にすべりどめテープを採用。

前屈・回旋の動きを妨げない

ベルト本体の幅を狭くすることで、的確なサポートをしながら、ダイナミックな動きに対応できます。

シンプルな設計

本体外側にストラップカバールを配置することで、装着時にストラップが隠れるシンプルな設計にしています。



薄くて軽く、快適な装着感

ZWシリーズ最軽量モデル。本体伸縮部に薄さと軽さにこだわった素材を採用し、快適な装着感を実現します。



腰全体をやさしくサポート

ソフトな本体生地が腰全体をやさしくサポートします。



使いやすい一体型補助ベルト

腹腔圧上昇効果をさらに高める補助ベルトがついています。補助ベルトは本体と一体型にすることで、腰部に負担を掛けることなく簡単に装着できます。



動きによるズレを抑制

本体の内側にすべりどめテープを4本使用。激しい動きによってベルトがズレることを抑えます。



汗を素早く蒸散

本体内部に汗を素早く蒸散させるクールマックス®ファブリックを採用。ソフトで軽量、かつ速乾性を持ち、プレー後の冷えも防ぎます。

※クールマックス®(COOLMAX®)は、インビスタ社の商標です。



背部を広い範囲にサポート

本体背部に取りつけられた硬質メッシュワッペンが、背部を広い範囲でサポートし、腰部の安定性を高めます。



使いやすい一体型補助ベルト

腹腔圧上昇効果をさらに高める補助ベルトがついています。補助ベルトは本体と一体型にすることで、腰部に負担を掛けることなく簡単に装着できます。



動きによるズレを抑制

本体の内側にすべりどめテープを2本使用。激しい動きによってベルトがズレることを抑えます。

サイズ	腰回り(cm)	品番
S	75~83	383101
M	83~91	383102
L	91~99	383103
LL	99~107	383104

サイズ	ウエストサイズ(cm)	品番
S	65~75	383301
M	75~85	383302
L	85~95	383303
LL	95~105	383304
3L	105~115	383305

サイズ	ウエストサイズ(cm)	品番
S	65~75	383401
M	75~85	383402
L	85~95	383403
LL	95~105	383404
3L	105~115	383405

※詳しいサイズの選び方は、P.6をご覧ください。

ZW-5

ミドル
サポート ¥5,700
(本体価格)

SIZE: SS~3L

動きやすさと固定力で
スポーツ時の動きをサポート。



ZW-7

ハード
サポート ¥7,900
(本体価格)

SIZE: S~3L

シリーズ中、最も高い固定力で
腰全体をしっかりサポート。



3D バックパネルで 立体的に固定

3D人体計測データ®を
元に導いた腰の形状を
EVA樹脂で再現した
パーツにより、高い固定
力と快適な装着感を両
立しました。

※3D計測機で
独自に調査したデータベース。

背部を広範囲に サポート

本体背部に取りつけら
れた3Dバックパネルが
、背部を広い範囲で
サポートし、腰部の安定
性を高めます。

3Dバック
パネル

運動時のズレを抑制する パワーグリップテクスチャー

ウレタン特有のグリップ
力を活かした生地が、
薄さと通気性を保ちつ
つ、ズレがりを抑制。

パワーグリップテクスチャー



骨盤ストラップ

快適な装着感を実現

柔らかく、適度な厚みが
ありながらも、十分な通
気性を持った立体メッ
シュ素材を採用。プレー
中もムレにくく快適です。

使いやすい 一体型補助ベルト

腹腔圧上昇効果をさら
に高める補助ベルトが
ついています。補助ベル
トは本体と一体型にす
ることで、腰部に負担
を掛けることなく簡単
に装着できます。

骨盤をしっかり固定

本体伸縮部分に取りつ
けられた骨盤ストラッ
プが、骨盤をしっかり固
定します。



3D バックパネルで 立体的に固定

3D人体計測データ®を
元に導いた腰の形状を
EVA樹脂で再現した
パーツにより、高い固定
力と快適な装着感を両
立しました。

※3D計測機で
独自に調査したデータベース。

背部を広範囲に サポート

本体背部に取りつけら
れた3Dバックパネルが
、背部を広い範囲で
サポートし、腰部の安定
性を高めます。

3Dバック
パネル

運動時のズレを抑制する パワーグリップテクスチャー

ウレタン特有のグリップ
力を活かした生地が、
薄さと通気性を保ちつ
つ、ズレがりを抑制。

パワーグリップテクスチャー



2枚構造の
補助ベルト



骨盤ストラップ

快適な装着感を実現

柔らかく、適度な厚みが
ありながらも、十分な通
気性を持った立体メッ
シュ素材を採用。プレー
中もムレにくく快適です。

腹腔圧上昇効果を高める 2枚構造の補助ベルト

2枚構造の補助ベルトに
より腹腔圧上昇効果を
さらに高めます。補助ベル
トは本体と一体型に
することで、腰部に負担
を掛けることなく簡単
に装着できます。

骨盤をしっかり固定

本体伸縮部分に取りつ
けられた骨盤ストラッ
プが、骨盤をしっかり固
定します。

サイズ	ウエストサイズ (cm)	品番
SS	55~65	383500
S	65~75	383501
M	75~85	383502
L	85~95	383503
LL	95~105	383504
3L	105~115	383505

サイズ	ウエストサイズ (cm)	品番
S	65~75	383701
M	75~85	383702
L	85~95	383703
LL	95~105	383704
3L	105~115	383705

※詳しいサイズの選び方は、P.6をご覧ください。