

RIPの利用例 (スポーツ編)

最高レベルの
ウォームアップ&
リカバリーを実現！

POINT 1

トレーニング、競技前のウォームアップ
筋肉の血流を高め、交感神経も目覚める！

ウォーミングアップにおいては、筋肉の柔軟性、関節の可動性を向上させるとともに、その名の通り、血液循環を良くして体温を高め、あるいは体温が下がらないようにすることが、ことのほか重要となります。

ウォームアップをいかに短時間で、効率よく、そして効果的に行うかと考えた時に、現時点で最も有力な手法となりえるのがRIPによる血流促進ではないかと考えられます。今後、最高レベルのウォームアップとしてスポーツ界の常識となるよう、普及に取り組んでおります。

注目1 血流改善で体温が上がる！

RIPによる「駆血⇒再灌流」は、あたかもダムの貯水を一気に放水するかのような、劇的な血流促進を体感できます。

RIPは上下肢において行うものですが、その際には手足が真っ赤になるので血流が劇的に促進されていることがひと目で判りますが、加えて体温が上昇するため、身体を動かすことなくウォームアップが行われていることを、多くの方が初回から体感できるはずです。

注目2 交感神経のレベルが上がる！

上下肢のRIPにより体温が上がるというのは、RIPには一時的に交感神経のレベルを上昇させる特性があるというのがひとつの理由で、自律神経という面から考えても、トレーニングや競技前のRIPは理にかなった方法だと言えます。

POINT 2

トレーニング、競技後のリカバリー (疲労回復)
筋肉の疲労を流し、回復力を高める！

一般にトレーニングや競技後にアイシングが行われますが、これは発熱と炎症反応を抑止するという効果はありますが、これは生理反応を止め、回復を妨げるというという見方もできます。

これに対して、駆血⇒再灌流を繰り返し行うことで、筋損傷、発赤、疼痛、そして疲労から、早期にリカバリーできます。

RIPは、運動後の疲労回復の最高レベルの手法としても、大きな価値があるのです。

注目3 筋肉損傷部位の回復を促す！

RIP装置による駆血⇒再灌流の繰り返しの処置で、筋肉損傷部位の腫れ、発赤、痛みが早くなる等の効果があることが、福田博士により数多くの臨床例を通じて実証されています。

ただし、駆血はゆっくり行うと、逆に炎症、浮腫が酷くなり、出血も伴うことになるので、規定の時間内に早急に行う必要があります。

【DATA】 アイシングとRIPの比較

アイシング (生理反応を抑える)	RIP (生理反応を促す)
患部を冷却して、発熱を抑える。痛みを軽減する。炎症と浮腫を防止する。	血流を増加させ、代謝を高める。痛みを軽減する。炎症と浮腫を防止する。
毛細血管の縮小 (酸素、好中球などが患部へ到達するのを妨げる)	酸素が患部へ行き渡る。成長ホルモンなどの生理活性物質の分泌。
15分~20分で血管拡張が発生。それ以上の時間は逆効果が表れる。	約15分以内