

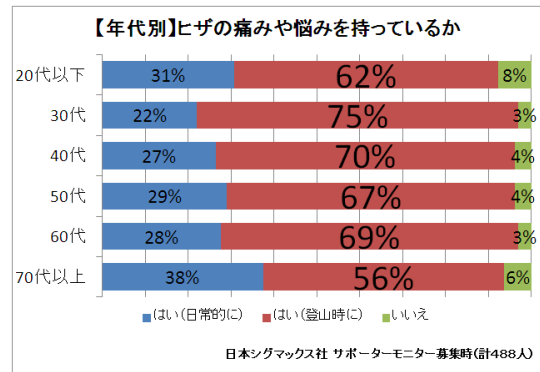
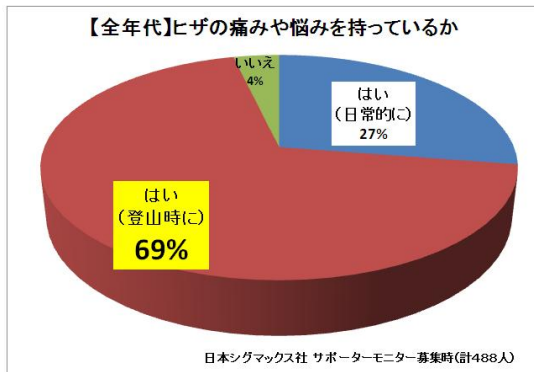
2014年6月30日

日本シグマックス株式会社

## 富士登山より富士下山に注意！

～シニア登山者も山ガールも 膝の痛みを備えを～

いよいよ7月1日に富士山が山開きするなど、登山シーズンが始まりますが、スポーツ用サポーター「ザムスト」を製造・販売する日本シグマックスが、登山愛好者向けにサポーターのモニター募集時に調査したところ、**日常では膝が痛くない人でも、山登り時だけ膝の痛みを感じるケースが多い**ことが分かりました。



この傾向は男女、年代、登山歴に関わらず同様です。また、**どういう時に痛みが出るか**を尋ねたところ、圧倒的に「下山時」という回答が多く、中でも「山登りの時のみ痛みが出る」という方のうち4人に3人以上が「下山時に膝が痛む」という回答でした。

下り坂では**体重を支えるために、膝周囲の筋肉に大きな力がかかります**。しかも、登りで筋肉が疲労した後なので、余計に膝痛が起こりやすくなっています。慣れた登山者であれば何らかの対策をしているでしょうが、特に心配なのは、富士山の世界遺産登録をきっかけに登山にチャレンジしようとするような初心者層の方々です。

何とか富士山頂には到達したものの、**長い下りの行程中ずっと膝の痛みを泣いた**という話もあります。混雑する時間帯では前後に大勢の登山者がおり、自分のペースで休みながらということもできないでしょう。

本来であれば、山に入る以前に、スクワットなどで太ももの筋肉をトレーニングしておく必要があります。しかしどれくらい鍛えたら十分かというのも分からず、不安が付きまといまいます。そんな時に、**面ファスナーで着脱が出来るサポーター**をひとつ持っているとう便利です。タイツなどと違い履きこむ必要もなく、状況に応じて着けたり外したり、圧迫力を調節できるので、**登りの間はザックに入れておいて、下りの時だけ着用して膝をサポートすることも可能**です。

### 【関連商品情報】

2014年1月に発売した膝用サポーター「**ザムスト EK-3**」は、かさばりを抑えながらしっかりとサポート力を持ち、登山シーンでの使用にマッチした、備えとしてぜひザックにしのばせておいて欲しいアイテムです。

- ・シューズを履いたまま簡単につけ外しが出来るフルオープンタイプ、3つの面ファスナーでフィット感や圧迫力を調節可能。
- ・独自のアクティブ樹脂ステー(特許取得済)やお皿まわりのパッドで、曲げ伸ばしやすさは保ちつつ膝を安定させます。
- ・薄い本体素材や、なめらかで肌あたりが良く通気性に優れた膝裏部分の素材(天然シルク抽出成分加工)で、登山時の着用でも快適さを保ちます

商品紹介ページ：<http://www.zamst.jp/product/ek-3/>

※シリーズとして、もっと手軽に使える「EK-1」、高いサポート力を持つ「EK-5」があります。

