

市民病院だより

『スポーツの秋・運動会 シーズンの運動について』

理学療法士 高塚 洋明

今年の夏は4年に1度のスポーツの祭典、「ロンドンオリンピック」が開催されました。

世界各国のトップアスリート達の活躍を目の当たりにし、感動や勇気をもらいました。

毎年、秋になるとスポーツの秋、皆さんにとってのミニオリンピックとも言える運動会シーズンです。そこで運動する際に重要な準備体操(ウォーミングアップ)についてお話します。

①体温・代謝・筋肉温の上昇
身体を徐々に動かすと体温が上昇してきます。体温の上昇は細胞の代謝を活発にし、血液か

ら細胞へ酸素の交換を促します。

②関節可動域(関節が動ける範囲)の拡大

筋肉の温度が上がると、筋肉の弾力性が上がります。また、素早い筋肉の収縮および関節可動域が広がることで、体がより柔軟になります。

③神経の伝達作用

神経の伝達速度が上がることで、体が反応する時間を短縮できます。筋肉の伸び縮みのバランスがとれ、身体全体の動作がスムーズになります。

④ケガの予防

身体の筋肉は急に伸ばされると、それを元に引き戻そうとする力が反射的に起きます。ウォーミングアップを十分に行うことで、とっさの転倒や肉離

れ、アキレス腱断裂などのケガを未然に防ぐことができます。

⑤心理的効果

前もってこれから行う運動のイメージをしておくこと、心理的に慌てることなく運動が行えます。また、身体を動かすことで、緊張を解き放ち、リラックスすることが出来ます。

ウォーミングアップの方法

①ストレッチ

運動で使うであろう筋肉をゆっくり引き伸ばしてやるのが大切です。痛みが強くない範囲で各筋肉を15〜20秒程度伸ばしましょう。

②ラジオ体操

ラジオ体操は、頭の上から足の先まで行える全身運動として最適な準備運動です。ラジオ体操を行う上で注意しなければいけないことは、動作に反動を付け過ぎないことです。急に無理に身体を引き伸ばすと筋肉が

つってしまっていることがあるので気をつけましょう。

お勧めのウォーミングアップは、最初に軽いストレッチを行い、その後5分程度の休息を取り、次にラジオ体操を行うといいでしょう。

皆さんもスポーツや運動をする際には、しっかり準備運動をしてケガなどを予防し、楽しみましょう。



時間外受診をされる方へ

急病などでの時間外受診の場合は、必ず電話で宿日直医師の担当診療科をお問合せください。専門外の疾病の場合は、診察できませんのでご了承ください。

【問合せ】小城市民病院 ☎ 73・2161 ホームページ・アドレス <http://www.city.ogi.lg.jp/hospital/>