



スポーツ前のストレッチ—肉離れにご用心—

スポーツ前のストレッチは大切です。そのストレッチが不十分な時に起こり得る一例をみてみましょう。今日は、楽しい運動会。「お父さん、リレー頑張っ」の大声援を受け、「さあ、学生時代はいつもリレーの選手だったお父さんの走りを見ている〜」と走り出した途端、太ももから「ブチッ」と嫌な音が…。これって、良くあるパターンですね。そう、「筋肉損傷」いわゆる「肉離れ」です。肉離れは、運動不足のお父さんだけに起きる問題ではありません。実は肉離れになりやすい条件がいくつかあるのです。さて、貴方にはいくつ当てはまりますか？

一つでも当てはまれば、貴方も肉離れの有資格者です。

- ① ウォーミングアップを十分しない。
- ② クーリングダウン（クールダウン）を十分しない。
- ③ 性格が真面目で頑張り屋のタイプ。
- ④ 気持ちは若い。

肉離れは、筋肉が余計に伸ばされて起こります。

ですから、①、②のウォーミングアップやクーリングダウンを十分しないのはもってのほかです。

また、肉離れの直接の原因は、運動そのものですが、その裏には、睡眠不足、筋肉の柔軟性や筋力の低下、栄養状態不良などの身体疲労や環境要因が隠されています。疲労によりパフォーマンスが低下し、無理をするので肉離れになるのです。③の頑張り屋さんも、ついつい無理をしてしまうのでなりやすいのです。④も、皆さんは心当たりがあると思います。いくつになっても、「まだまだ若い」という気持ちは大切ですが、気持ちと身体は別物です。

例えば、60才の方の身体の予備能力は、20才の方の半分くらいでしょうか。脚力の低下も、以前のコーナーでお知らせした片足立ち上がり（2011年冬号参照）をやって頂くとわかります。

また、肉離れの起こりやすい部位は、大腿部（いわゆる太もも）で、ジャンプやダッシュ系の運動時に多く発症するようです。受傷時には、ブチッと音がして、急激な疼痛・圧痛・腫脹・皮下出血が出現します。

以上の肉離れを起こさないようにする最大の予防方法は、ウォーミングアップ・クーリングダウンでストレッチを十分行うことです。ストレッチはこれから使う筋肉を念入りに十分温めながら最大筋力を出せるように行います。

ストレッチを十分すると体調もわかります。「今日は、体が硬いな!!」「今日は、ハリを感じるな!!」などです。

このような時に無理をすることが肉離れに繋がります。もちろん、さらに体調や環境の管理も十分行われて初めて、肉離れなどの怪我の防止、パフォーマンスの向上に役立つのです。



《肉離れになったら》

肉離れになったら、**RICE** が合い言葉です。RICEとは、安静（REST）にして、痛みの部位を冷やし（ICING）、圧迫し（COMPRESSION）、足など痛む方を持ち上げる（ELEVATION）対応です。そして整形外科医に診てもらいましょう。