

発行元：有限会社ケアバンク

有料老人ホーム美則／デイサービス美則

佐賀市若宮 1-17-65 Tel : 34-4322 Fax : 34-4487

文責：山崎浩史

## お父さんとお母さんが子供の運動会で…



幼稚園、小学校の運動会シーズン。父兄参加の種目があることも少なくないようで、運動不足のお父さん、お母さんは、ちょっとドキドキしてしまうようです。昔はアスリートだったという人も、昔から運動は苦手という人も、子供にかっこいい姿を見せられるよう、今からできるコンディションづくりをしてみましょう！

少しでも速く走りたいと思っても、残念ながらすぐに効果が出る特訓法はありません。普段運動習慣のない人が、がむしゃらに走る練習を繰り返しても、疲れやケガのリスクが高まるだけです。10～20代の頃に運動をしていた人は、脳の中でその運動記憶が残っていると思いますが、気持ちだけ先走っても体がついてこないというもどかしさを感じるかもしれません。

運動不足を認識しているなら、まず自分の現状を把握することが大切。事前に体を動かしてみたい、少し走ってみたりして、脳に今の自分の運動能力を意識させましょう。速く走ることへの即効性はありませんが、ケガの予防にはなります。

現状を把握できたら、今度はその中で最大限にできることを行っていきましょう。準備としてジョギングやランニングなどで体を運動に慣れさせてみましょう。これも急激に運動量が増えてしまうと筋肉痛やケガの原因になるので、昨日よりも今日、今日よりも明日、というふうによりずつ体に合わせて運動量や走る距離を増やしていくとよいでしょう。運動前には必ずダイナミックストレッチなどのウォームアップを行うようにしてください（準備運動・基本のダイナミックストレッチ）。

運動後には必ずクールダウンを行いましょ。走った後に急に止まってしまうのではなく、歩くことで血流にたまった疲労物質などを取り除くことができます。運動後の呼吸や心拍数が落ち着いてきたらゆっくりとストレッチなどで筋肉を伸ばします。このとき痛みがある場合はムリに伸ばさずに氷などで冷

やすようにしましょう。

自宅に戻ってからはゆっくりと湯船につかって入浴すると筋肉もほぐれて心身ともにリラックス出来ます。時間があれば入浴後にもストレッチを行うと筋肉痛の軽減にも役立ちます。軽く自分でマッサージすることも効果的。足の裏はゴルフボールなどを利用してゴロゴロ転がすだけでも、ふくらはぎのむくみなどが楽になるようです。また足や太ももだけではなく、肩や首回りも入念にストレッチを行いましょ。力を抜いて走っているつもりでも、意外と肩肘を張って走っていることが多いのです。

食事はたんぱく質を含むものを積極的に食べましょ。肉・魚・卵などの動物性たんぱく質や納豆・豆腐などの豆類、牛乳・チーズなどの乳製品などは、筋肉の再生に必要な不可欠なたんぱく質を多く含んでいます。筋肉痛は筋肉を使うことによって起こる筋線維の細かなキズが原因といわれており、このキズの修復のためにはたんぱく質をとることがよいことが知られています。

歳を取ると筋肉痛が遅れてやってくると言われていますが、筋肉痛がどのタイミングで出るかはまだはっきりとわかっていません。普段の運動習慣と運動の強度によって変わってくると言われています。

急激なダッシュなど筋肉にかかる負荷が大きい運動ほど早く筋肉痛になるようですが、運動習慣があまりない人の場合はそれほど激しい負荷がかからないため、ゆっくりと筋肉痛が出る傾向にあるようです。20代、30代の人でも運動の強度によっては筋肉痛が遅れて出る場合もあり、年齢というよりは運動強度によるところが大きいといわれています。

筋肉痛は、筋肉を動かすことで発生するものであり、必要不可欠な筋肉再生のメカニズムです。ストレッチや栄養、休養などで上手に付き合ってくださいね。



フォトギャラリー



9月お誕生日  
おめでとうございます

