

## リハビリ便り

### 筋肉痛の正体は？

激しい運動や久々に運動をすると翌日や2日後に「筋肉の痛み」（筋肉痛）を感じますよね。

筋肉痛は、激しい運動や慣れない動作によって、筋線維に微細な損傷が生じ、その後の筋肉の修復過程で炎症反応が起こり、発痛物質が放出されることで起こります。

この炎症は「自然な修復反応」で、傷ついた筋線維が再生する際により太く・強くなるという順応が起こります。

つまり、筋肉痛は「体が適応・成長しているサイン」とも言え、使い慣れていない筋肉を刺激した場合や急に強度を上げた場合などに強く出ます。かと言って「筋肉痛がないと効いていない」という事もなく、筋肉痛の有無とトレーニング効果は必ずしも比例しません。

継続的に運動を行っていれば、筋線維や神経が動きに順応して痛みが軽くなることが多く、痛みが少なくても筋力向上や代謝改善の効果はしっかり得られます。

筋肉痛は通常2～3日で自然に回復しますが、その過程を助けるために以下の3点が有効です。

#### ①軽い運動（アクティブレスト）

完全休養よりも、ストレッチや軽いウォーキングで血流を促す方が回復が早まります。

#### ②温めて血流を改善入浴など温熱療法が有効。

ただし、急性期の強い腫れや熱感がある場合には温めず、一時的に冷やしましょう。

#### ③十分な栄養補給

筋修復にはタンパク質（肉・魚・卵・大豆製品）と、エネルギー代謝を助けるビタミンB群の摂取が重要です。

#### ④睡眠をしっかり取る

成長ホルモンが分泌され、回復が進みます。

成長に伴う痛み（筋肉痛）を理解し、これからの運動に役立ててみて下さい。

PT峠田

### 寒い日こそ入念に運動を

冬の冷え込みが厳しくなると、体は自然とこわばり、筋肉や関節の動きが鈍くなります。

そんな状態でいきなり全力で動くと、肉離れや関節の捻挫などのケガを起こしやすくなります。

そこでケガ予防のカギになるのが“準備運動(ウォーミングアップ)”と“クールダウン”の質で、特に冬場の部活動や屋外での運動では重要です。

まず運動前は、ゆっくり体を温める動的ストレッチを準備運動として行うことがお勧めです。

軽いジョギングやスキップ、関節を大きく動かすストレッチ（肩回し・股関節回し・もも上げなど）で体温を上げ、筋肉に血流をしっかりと送りましょう。

体が温まってから競技特有の動きを入れると、より安全にパフォーマンスを発揮できますし、ケガの予防にもなります。

運動後は、静的ストレッチでクールダウンをしましょう。使った筋肉をゆっくり伸ばし、呼吸を整えることで疲労物質を溜まりにくくします。

冷えたまま帰宅すると筋肉が硬くなりやすいため、着替えや保温も忘れずに行いましょう。

クールダウンの例として激しい練習や試合の直後は、いきなり止まらず、「ゆっくり歩く」や「軽いジョギング」を1～3分行いましょう。これは心拍数をなだらかに落としつつ、筋肉に溜まった疲労物質を取り除くうえで有効です。ここを省略すると、筋肉痛や張り感が強く出やすくなります。

寒い日のひと手間が、翌日の良いコンディションとケガの予防につながります。

冬こそ、しっかり体を“温めてから動く”ことを意識してみましょう。

PT菊地

### 年末の大掃除、痛み要注意！ 一無理をせず動ける身体で新年を迎えましょう

年末が近づくと、大掃除や片づけで普段より体を動かす機会が増える方も多いと思います。寒さで身体が冷えている中、重い物を持ったり、長時間かがんだ姿勢で作業したりすると、腰や膝などの関節に負担がかかりやすくなります。「掃除のあとに腰が痛くなった」「翌日、体が動きにくい」そんな経験はありませんか？寒い時期は筋肉がこわばっているため、ちょっとした動きでも痛みが出やすくなります。その痛みを我慢して続けると、年明けまで不調を引きずることもあります。そこで、掃除のときに痛みやケガを防ぐために気をつけたいポイントを3つご紹介します。

#### ①始める前に体を温める

冷えたまま動くとうるが引きつりやすくなります。掃除を始める前に、部屋を少し暖めたり、その場で足踏みをしたりして身体を慣らしましょう。厚手の靴下や動きやすい服装で“冷やさない準備”も大切です。

#### ②長時間の前かがみに注意

そうきんがけや床掃除などで前かがみ姿勢が続くと、腰や太ももに負担がかかります。

10～15分に一度は立ち上がって背伸びをしたり、軽く身体をひねってリセットしましょう。

#### ③届かない場所はムリをしない

高い所の掃除は、踏み台やイスを使って姿勢を安定させましょう。背伸びや中腰のまま腕を伸ばす動作は、肩や腰を痛める原因になります。

年末の掃除は「一度に全部やろう」とせず、少しずつ分けて取り組むのがコツです。体が温まっている午前中に済ませるのもおすすめです。「腰が張る」「関節が動かしづらい」と感じたら、無理せず私たち理学療法士にご相談ください。

PT瀧上