



適度な運動、無理せず運動

国民の健康寿命の延伸に向けた国の施策として「健康日本21(第二次)」があります。この中で、年齢・性別ごとに消費カロリーの目安や目標値が示されています。目標値に一步でも近づくために大切なことは、「運動習慣をもつようにする」「30分以上の運動を週2日以上行う」ことです。少しずつ始めてみましょう。ラジオ体操、ウォーキング、ジョギング、水泳、エアロバイク、エアロビクス、縄跳び、ヨガなどは比較的消費カロリーが高く、続けやすい運動とされています。毎日の生活のなかで今よりも10分多く身体を動かす+10(プラステン)を掲げた「スマート・ライフ・プロジェクト」があります。いつもより10分多く身体を動かすことで、健康寿命を延ばすことに取り組み、生活習慣病になりにくい生活を送りましょう。



栄養と休養を取ることも忘れずに



スポーツトレーニングは、日常の活動よりも大きな負荷をかけることでトレーニング効果が得られるという原則があり、これをオーバーロード(過負荷の原則)といいます。ただし、大きな過負荷を続けると同時に、疲労回復に必要な栄養と休養が不十分な場合には、かえってトレーニング効果が低下してしまいます。筋肉痛が長く残る、食欲の低下、筋トシの成果が出ない、体重の減少、手首などの痛み、苛立ちや不眠といった状態が続くことを、オーバートレーニング症候群(慢性疲労症候群)といいます。運動を行ったら、身体に必要なアミノ酸、ビタミン、ミネラルをしっかり摂取し、質の高い睡眠をとることを心がけましょう。

けがの応急処置

スポーツなどでけがをしたとき、医療機関を受診するまでの間に行うのが応急処置です。応急処置を適切に行うと、症状の悪化を防ぎ、治療期間を短くすることができます。

応急処置の基本(RICE処置)

R=Rest(安静): 損傷部分の腫れや血管・神経の損傷を防ぎます

I=Ice(冷却): ほとんどの外傷で腫れや内出血を生じます

冷やすことでこれらを最小限に抑えます

C=Compression(圧迫): 患部の内出血や腫れを防ぎます

E=Elevation(挙上): 損傷部分を心臓より高く挙げることで、腫れを防ぎます

スポーツ時によく起こるけがの対処法

こむらえり: 一般的に「つった」と表現されるふくらはぎの痙攣のことです。つっている筋肉とヒザをゆっくりと伸ばしたり、つっている筋肉を強く圧迫することで対処します。

ねんざ: 足をひねったり、ジャンプの着地に失敗したときに、足首などの靭帯を損傷することで起こります。すぐにRICE処置を行いましょう(24~48時間以上、処置を保ちます)

