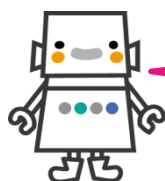


# Vol.22 ケガなく運動をする秘訣

文責：健康増進支援センター 理学療法士 西村



ケガをしないで運動するにはどうすれば良いの？

ケガの可能性を低くするために、基本的な右の3点に気をつけてみましょう。

- ①筋力をつける
- ②運動量を少しずつ上げていく
- ③しっかりと休息をとる



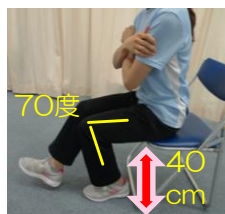
## 1 筋力をつける

ウォーキングでも脚の筋肉には衝撃が加わります。筋力が高いと動作に伴う負荷に強くなりケガをしにくくなると言われています\*。特に運動でよく使う部位の筋肉を鍛えると効果的です。

※資料：O'SullivanとMcAulliffe, Aspetar, 2014

### 脚力チェックやってみましょう！

あなたの下肢筋力がどのスポーツレベルなのか簡単なテストでわかります



- 椅子に浅く腰かけ、両腕を胸の前でクロス
- 両足を肩幅くらいに広げたら左右どちらかの足を上げ、反動をつけずに立ち上がる

競技スポーツ	片足で10cmの台から立ち上がる
ジャンプ	片足 20cm
ランニング	片足 30cm
ジョギング	片足 40cm
歩行	両足 20cm
歩行障害	両足 40cm

これができたらジョギングレベル

資料：山本ら, Sportsmedicine, 2002

## 2 運動量を少しずつ上げていく

運動量を急に上げると、ケガに繋がりがやると考えられています\*。特に運動を久しぶりに再開するときは注意しましょう。きつい運動を一度にするよりも、適度な運動を継続することが大切です。

※資料：Bowenら, BJSM, 2015

## 3 しっかりと休息をとる

疲労の回復を促すため、睡眠の量・質ともに確保しましょう。実際に、睡眠時間の短い6時間睡眠のスポーツ選手は、8時間睡眠のスポーツ選手より、怪我の発生率が約2倍高かったという研究結果\*があります。その他、ストレッチなど身体のケアも併せてできると疲労回復がより期待できます。

※資料：Milewskiら, J Pediatr Orthop, 2014

当センターには、保健指導担当の保健師、管理栄養士がいます。  
健診の際は、お気軽にご相談ください。