



三重高校女子サッカー部、
ヴェルデラッソ松阪の
トレーナーとして活動。

まつさか整骨院 院長 濱口哲治



健康な身体づくりをお手伝いする仕事をしています。 まつさか整骨院 院長 濱口哲治です。

様々なスポーツにおいて、冬場は走り込みをすることで持久力や走力などを鍛える機会が増えます。このように陸上競技に限らず、様々なスポーツで冬場にマラソンを取り入れるケースが増えてきますし、シティマラソンが開催されるなど、冬はマラソンの季節と申し上げてもよろしいかもしれません。

そこで今回のニュースレターでは、「マラソン」についてお伝えします。

◆ ケガをしたら休むことが大切

少しでも持久力をつけたりタイムをよくするために、たくさん練習することが大事と思う方は多いかもしれません。しかし、ケガをしたときは適度な休みを取り、筋肉が修復する期間を取ることが、とても重要です。

マラソンの時期は肉離れの症状で来院される方が増えます。マラソンの練習は、毎日走っていくことで、走る体力と筋力、心肺機能を鍛えます。マラソン大会の日程が決まっていれば「その日までに何とかしないと！」と不安に思う方は多いと思います。

私も競技者として動きたい気持ちや、休むことの不安はよく理解できます。一方で、トレーナーとして、選手の筋力やパフォーマンスが落ちないようにコンディションを整えながら、いいパフォーマンスでプレイして欲しいという考えもあります。その点を踏まえて、早期復帰に着目しています。休まずに走り続けたり、違和感を放置すると、肉離れなどの症状が出て長期間トレーニングできなくなります。結論として、怪我をしたときは休むことが大切です。

◆ 休む期間を少なくする治療とは

筋肉が再生するには、休養と栄養の二つが大切です。そこに治療が入ることで、より回復が早くなります。治療により、痛んでいる箇所の毛細血管が拡張されて血液循環が良くなり、また電気治療で筋肉を活性化し回復を早めるのです。例えば、試合中にケガをして、痛いけれど走り続けてしまい、試合終了後に歩けなくなったケースがあります。筋肉の組織自体が修復しようとして組織液が溜まるので、腫れと同時に浮腫みが出て痛みが出るのです。ケガをした場合はすぐやめて、その状態から早く治療を始めるのがベストで回復も早いです。

当院では、鍼とお灸の治療と、最近入った立体動態波を当てる治療をしています。鍼で周りの筋膜を緩め、お灸で組織の循環を良くします。立体動態波で組織の奥まで刺激を与えることで筋肉を活性化させ、回復を早めます。

肉離れで来院された患者さんが翌日に腫れが引いて歩けるようになり、3日ほどで階段を歩いても痛みがなくなっています。筋肉がしっかりくっついて、負荷をかけても痛みが出なくなる状態になります。



◆ 早期回復と定期治療の効果

ケガをしたら、休むことで早くリカバリすることが大切です。筋肉を再生するためには休養と栄養が大切なことと、更に定期的な治療を入れることで、筋力の回復が早まると同時に、ケガの早期改善を図ることができます。

整骨院の治療では血液循環が良くなり、電気の治療で本人には自覚症状のない筋肉の痛みや腫れを早期に直すことができます。早く回復しやすいと同時に、院長はパフォーマンスが高くなる体の使い方や、走り方のフォームなどもサポートすることができますので、定期的に通うことで総合的に効果が上がります。

冬場の練習で、足が痛くて走れなくならないように、定期的な休養と栄養を大切になさってください。どのくらいの休養が適切かは、院長にご自身の体を診てもらいながら相談されることをおすすめします。

健康な身体づくりを、当院はしっかりサポートしていきます。今回は、「マラソン」のテーマでお話ししました。

皆さんの生活が少しでも豊かになればと思います。
まつさか整骨院 院長 濱口哲治を、今後ともよろしく願います。