

## 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。



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



新学年で練習メニューの変化とともに、練習に集中しやすい季節になってきました。一つの練習にずっと集中しがちですが、注意していただきたいことがあります。野生動物が日々を同じ行動パターンで過ごすのとは違い、人間の体は、同じ行動をずっと続けるようにはできていないという事です。人間はその時々興味に応じて行動が変化します。時には普段あまり使わない筋肉を刺激する動きを長時間することがあり、ケガの原因になることもあります。

そこで今回は、こうした『**変性**』によるケガの予防をテーマにお話しします。

#### ◆ 変性による痛みは治療に時間がかかる

例えば、ばね指という症状を聞いたことはありますか？

ばね指になると指が曲がったまま戻らなくなり、無理に戻そうとすると、ばねのように跳ねて戻ります。スポーツや日常的に手指をよく使う人に多く発症します。

原因は、普段からあまり使っていない筋肉や関節に負担を長時間かけ続けることです。

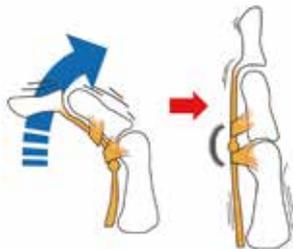
指の曲げ伸ばしがカクカクと引っかかって痛む、握る拾う回す等の動作ができなくなります。一度炎症を起こすと治りにくく、改善しても再発するケースもあります。

このように、組織が変わってしまって痛みが生じるときに、知っておいた方がいいのが、**変わってしまったものが元のよう**に治るには時間を要するということです。

そして、一か所に負担をかけ続けるのではなく、分散しておくという考え方を持っておかれると良いと思います。

変性による痛みはある日突然生じることが多いのに対し、それが治るには相当時間がかかるのです。

そこで、予防が大切になってきます。



#### ◆ 変性の予防

サッカーなどのスポーツに例えると、同じ練習を繰り返して行うことは、脳に動作をインプットするにはとても有効です。

しかし、無理がかかって変性によるケガを引き起こすことが懸念されます。



そこで、同じ練習を毎日繰り返すだけではなく、様々な筋肉や関節を使う複数の練習を適度に取り入れることをお勧めします。一つに集中させずに、使う場所を分散させることが大切で、それが怪我の予防になります。

くりかえし使うとしても、正しい使い方をすることが大切です。そこで、最小限で最大の力を使うためにも、当院では軸トレを推奨しています。こちらも院長がご相談に乗りますので、お気軽にお問合せください。

今回ご紹介したような症状にお困りでしたら、我慢や放置せずに早めに来院されて院長にご相談ください。当院では、適切な治療で症状の改善とともに、予防についてもサポートしています。ケガをしない身体を作っていきましょう。

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、『**変性**』によるケガの予防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、今後ともよろしくお話しします。