学刊誌 米分のけんこう

発行所

公益社団法人 埼玉県柔道整復師会

発行人

会長 大河原 晃

編集人

楠美 明人



深谷駅 (深谷市)

深谷駅 (深谷市)

明治初期から煉瓦の町として知られる深谷のシンボル。 ひときわ目を引く西洋様式の建築物は、深谷の煉瓦を 約883万個出荷した東京駅を参考に建てられ、関東の駅 百選に選定されています。

スポーツ傷害⑨ふくらはぎの肉離れ(テニスレッグ)……1~2

生活機能向上トレーニング⑤ ……3~4

熱中症予防のために ……5~6

痛 みの無料相談受付中

柔道整復師は、骨折、脱臼、ねんざ、打撲や肉離れなどの痛みに対して施術(治療)を行う専門家です。からだの痛み等でお悩みの方、当院にご相談下さい。

【接骨院/整骨院名】

スポーツ傷害9

ふくらはぎの肉離れ(テニスレッグ)

肉離れは起こりやすいスポーツ外傷のひとつです。運動をしている人なら、誰もが耳にしたことがあるのではないでしょうか。

肉離れとは

肉離れは俗称で、正式には筋操傷といいます。スポーツを行っている途中で、急に無理な動作をした場合に発生する筋膜や筋線維の損傷・断裂を表します。筋肉が裂けたり破れたりすることを筋断裂といいますが、筋断裂のうち範囲が部分的なものを一般的に肉離れと呼びます。

テニスレッグとは

ふくらはぎ (腓腹筋) の肉離れの通称で、テニスでサーブやレシーブをするときに多く、そのように呼ばれるようになったとされています。



原 因

筋肉が収縮している時に、逆方向に引き伸ばされるような力が加わることによって起こります。スポーツ中に発症することがほとんどで、急なダッシュや方向転換、ストップ、ジャンプなどで起こることが多いようです。また、筋肉が疲労した状態や加齢、十分な準備運動を行わずに動き始めた時にも起こります。

症状

ふくらはぎの内側に激痛が走り、それ以上運動を続けることができなくなります。場合によっては 筋肉が断裂した瞬間に「プチッ」という音が聞こえることがあります。

痛みのある部位をよく観察すると、圧痛(押した時の痛み)がある、くぼみ(陥没)を触れる、3 日ほど経つと皮膚表面に内出血が認めることがあります。

セルフチェック

長座位で膝を伸ばして座ります。手でつま先持って足首を体のほうへ反らします。損傷している場合、ふくらはぎに伸張痛を感じます。

また、アキレス腱のストレッチにより、損傷程度を確認することができます。

【度(軽度) ストレッチにて若干の痛みがある程度

II度(中等度) ストレッチにて強い痛みがあるが、膝を曲げた状態で行うと痛みが弱くなる。

つま先立ちができる。

Ⅲ度(重度) ストレッチにて、膝を曲げた状態でも軽く伸ばしただけ

で強い痛みがある。つま先立ちができない。



治療

ケガした直後は、運動を中止して『RICE (ライス)』処置を行いましょう。

安静 (Rest) にして、患部を冷やし (Icing)、包帯などで巻いて圧迫し (Compression)、心臓より高い位置まで上げる (Elevation) 方法です。

血腫の形成や炎症を最小限に抑えます。痛みを軽減するために、内服薬や塗り薬、湿布なども使います。

運動再開の目安(Ⅰ度からⅡ度程度の場合)

【1】自発痛の消失(受傷3日から1週間)

安静時の痛みが取れたら、ウォーキング・エアロバイクを開始、患部に負担がかからないように ふくらはぎのストレッチングを軽く(反動をつけずゆっくり)行います。

【2】圧痛・動作時痛の消失(1~2週間)

ジョギング、カーフレイズを開始。(→痛みを伴う場合は中止)

『カーフレイズ』

壁に両手をつけて、両足でつま先立ちして、かかとを上げ下げする運動。 ふくらはぎに、痛みや突っ張り感、違和感がないか確認する。

【3】ストレッチ痛の消失(3~4週間)

ランニングを開始。徐々にスピードアップ(80%位まで)



初期は局所に硬結(硬さ)が残りますが、この硬結があるうちにハードな練習を行うと再発してしまうので、ランニング中にハーフスピードダッシュを混ぜるとよいでしょう。100%の力を発揮してのジャンプやダッシュは約6週間休止します。

大切なのは、痛みの状態を確認しながら運動を再開すること。「動けるから大丈夫」と無理をして しまい、結果として再度痛めてしまうケースも見られます。

気温が上がるこれからの季節、水分不足になると、こむら返り(ふくらはぎの筋けいれん)や、テニスレッグの原因となります。特に、中高年の方は、運動前の給水をはじめ、屋外に出る前に、室内であらかじめ体を動かして心拍数を上げておく、日頃からストレッチをするなどして予防を心がけることが大切です。

生活機能向上トレーニング⑤

棒を利用した軽負荷トレーニング(下肢編)

前号では上肢のトレーニングを紹介しました。今回は下肢のトレーニングを紹介します。

高齢になると、筋肉が固くなって転倒する、認知機能が低下するなどのリスクが高くなります。しかし、棒体操を行うことでそれらの悪化を防げる可能性があります。

神経難病の「パーキンソン病」では、猫背(前屈前傾姿勢)となりやすいため、姿勢を矯正する目的でよく棒体操が行われます。全身の柔軟性を保つ(主に肩や体幹)ことができます。

棒体操の効果には継続性があり、転倒予防(バランス)の効果が高いことが示唆されます。

他にも、脳の活性化(指先や反射神経を刺激する)認知症予防にも効果がある可能性も示唆されています。棒体操は1人で容易にできるので、可能な範囲で行いましょう。

1. 膝の上げ下げ







【方法】

- ①:両手で棒を横にして持ち、膝から拳2つ分(20 cm)くらいの高さで構えます。
- ②:右足を持ち上げて、右膝を棒につけます。
- ③:同様に、左足を持ち上げて、左膝を棒につけます。

【運動の目的】

股関節(腸腰筋)の筋力強化、歩行時のつまずき 防止

2. 膝の曲げ伸ばし









【方法】

- ①:左手で棒を持ち、棒を前に倒します。
- ②:左膝を伸ばし、つま先で棒にタッチ、右膝を伸ばし、つま先で棒にタッチします。
- ③:同様に、右手で棒を持ち、棒を前に倒します。
- ④:右膝を伸ばし、つま先で棒にタッチ、左膝を伸ばし、つま先で棒にタッチします。

【運動の目的】

大腿四頭筋・膝周囲の筋力強化、歩行中のふらつき防止

3. 股関節の開閉運動









【方法】

- ①:脚を広げた状態で、中央に棒を縦にしておきます。
- ②:両脚で棒を挟む、開く動作を繰り返します。
- ③④:同様に、足を広げた状態から左右交互にタッチします。
- ※人工関節の方、股関節に痛みのある方は注意をして行ってください。

【運動の目的】

股関節周囲の筋力強化、 腎筋群の強化、転倒予防

4. 棒またぎ











【方法】

- ①:つま先の前に棒を横にして床に置きます。
- ②:左脚を持ち上げて、棒をまたぎ、つま先で着地します。
- ③:脚を①に戻し、右脚を持ち上げて、棒をまたぎ、つま先で着地します。
- ④:脚を①に戻し、左脚を持ち上げて、棒をまたぎ、かかとで着地します。
- ⑤:脚を①に戻し、右脚を持ち上げて、棒をまたぎ、かかとで着地します。

【運動の目的】

下半身の筋力強化 (腸腰筋・前脛骨筋) 転倒・つまずき予防

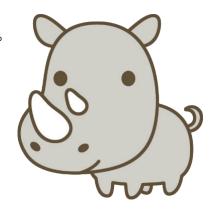
二次元コード(バーコード)または「さいのたいそう」で検索してみてください。 スマートフォンの方はこちらの二次元コードから

※Wi-Fi環境での視聴をお勧めします。









熱中症予防のために

,,,,,,,,,,,,



暑さを避ける!

扇風機やエアコンで 温度をこまめに調節

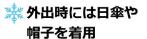


💥 天気のよい日は日陰の

※ 遮光カーテン、すだれ、 打ち水を利用



※ 吸湿性・速乾性のある 通気性のよい衣服を着用





保冷剤、氷、冷たいタオル などで、からだを冷やす







 \bigwedge

『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

こまめに水分を補給する!





■熱中症予防のための情報・資料サイト

熱中症予防のための情報・資料







https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。



熱中症の症状





応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

熱中症が疑われる人を見かけたら(主な応急処置)

💥 エアコンが効いている 室内や風通しのよい日陰 など涼しい場所へ避難

冷やす

(首の周り、脇の下、足の付け根など)

🧩 衣服をゆるめ、からだを 🎇 水分・塩分、経口補水液* などを補給

※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの









自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、 ためらわずに救急車を呼びましょう!

ご注意

暑さの感じ方は、人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。 体調の変化に気をつけましょう。

室内でも熱中症予防!

暑さを感じなくても室温や外気温を測定し、扇風機や エアコンを使って温度調整するよう心がけましょう。

高齢者や子ども、障がいをお持ちの方は、特に注意が必要!

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、

暑さに対するからだの調整機能も低下しているので、注意が必要です。

また、子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので気を配る必要があります。

停生労働省 DEL (501. 8 51/0 f. 8 f.)

P生労働省 DEL (501. 8 51/0 f. 8 f.)





私たち

『柔道整復師』のこと



「接骨院・整骨院」と「整体院」との違い

接骨院・整骨院では、骨や関節、筋肉などの運動器の外傷(ケガ)に対して、施術(柔道整復術)を行っています。対象となるのは、骨折・脱臼・打撲・捻挫・挫傷(肉離れ)であり、健康保険を用いて通院することができます。

●柔道整復術とは ……

日本が独自に育んだ「整骨術」の流れを汲んでおり、施術の方法は、整復法、 固定法、後療法の3つに分類されています。

1.整復法

骨折して変形した骨や、脱臼して外れた関節を、手を用いて元の位置に戻す方法で、患部のみでなく、周囲の状態を把握してから行います。

2. 固定法

ギプスや金属副子などで固定をして患部の回復を図る方法です。固定の仕方や使う材料については、患部の状態に合わせて吟味します。

3.後療法

患部の早期回復を図るために様々な刺激を加えながら治療する方法です。

患部を温める・冷やす、電気をかける物理療法、手を用いて患部に刺激を加える手技療法、身体全体または一部を動かすことで、症状の軽減や機能の回復を図る運動療法など併用して行います。

2整形外科との違い …………

手術をせず、薬や注射を使わずに、人 の持つ自然治癒力を最大限に引き出した 身体に負担がかからない施術を行ってい ます。

待ち時間も比較的短く、夜遅くまで行っている所も多いので、仕事帰りや部活からの帰りでも安心して通院できます。

❸整体院との違い ………

名前が似ている整体院は、公的な資格 もなく、国に認められた学校もありませ ん。法に基づいた資格である柔道整復師 とは全く異なります。行っている人のレ ベルも様々で、健康被害を生じた報告も あります。もちろん健康保険も使えませ ん。

接骨院・整骨院では、他の医療機関と同様に、慰安目的の受診、日常生活やスポー

ツ等での疲労や筋肉痛 などによる受診につい ては、ケガとは異なり ますので、健康保険を 使うことができず、実 費負担となります。



「あなたを笑顔にしたい」



公益社団法人

埼玉県柔道整復師会

〒331-8681 さいたま市北区宮原町1-166-6 電話 048-651-1211(代) FAX 048-651-2840

