

気温、湿度も高くなり、熱中症が増えてくる時期となりました。特に新入生は気候に慣れていないため、熱中症になる可能性も高く、注意が必要です。『熱中症』については次号で取り上げます。

6月号はランニングによって引き起こされる怪我の第3弾で『疲労骨折』についてです。

『体の使い方』や『トレーニング』については先月号の続きになります。



【ランニングによって引き起こされる怪我：疲労骨折】

~ 脛骨（スネ）や足の甲の疲労骨折 ~

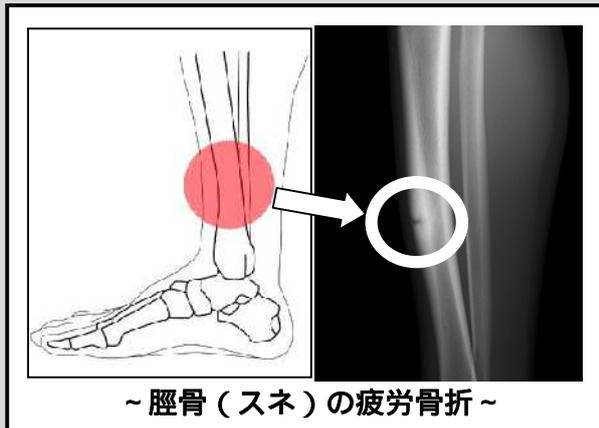
ランニングによって起こる疲労骨折は、下腿・足の甲・腰などで起こります。野球であれば走り込みが多くなる冬場や、入学時に起こります。

疲労骨折は、1度では骨折に至らない程度の力が、骨の同一部位に繰り返し加わることにより発生する骨折です。金属疲労による破綻と同じメカニズムになります。練習や走り込みによって、骨にも微細な損傷が起こることがあります。通常では休養することで微細な損傷は修復されていくのですが、疲労骨折になる人はその修復が追いついていません。



疲労骨折直後はレントゲン画像では異常が見つからないことが多くあります。疲労骨折から2~3週間後に骨折があったことが分かることもあります。

下腿で起こる疲労骨折は、たいていシンスプリントが悪化することで起こります。また、シンスプリントや疲労骨折を繰り返す人が多いのは、休むだけでは怪我に至った原因が解決されていないためです。走り方の問題による選手が多く、再発を繰り返さないためにはその問題を解決する必要があります。今月号の『体の使い方：走り方2』で2つのジャンプの違いを紹介しています。実際に2つのジャンプを行い、比べてみると『悪い使い方』をすると体への負担が大きいことが良く分かります。



~ 脛骨（スネ）の疲労骨折 ~



~ 足の甲の疲労骨折 ~

疲労骨折に注意

疲労骨折のように骨に痛みがある場合は、プレーをしながら治すのは難しく、休む必要があります。病院に行き、ドクターの診察を受け、指示を受ける事が大切です。

また、疲労骨折などの骨折では『オステオロン（超音波骨折治療器）』を使うと治癒が早まり、復帰が早くなります。（Mac's Trainer Roomにも完備しています）

~ 以下の場合には注意が必要（疲労骨折の可能性あり） ~

骨を押さえて痛い

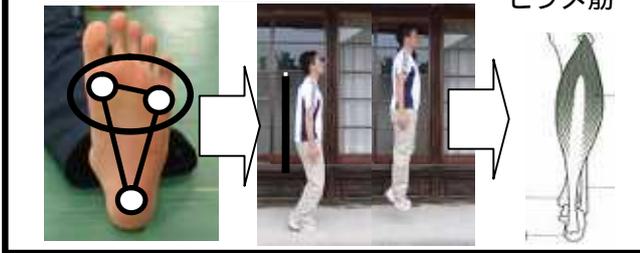
歩いても痛い

このような時は病院へ

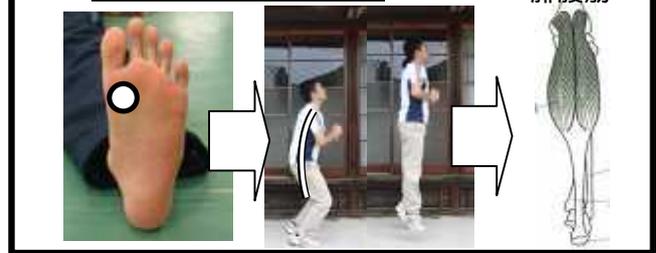


【体の使い方：走り方2『前足部と母指球荷重の違い』】

・前足部を使った動き



・母趾球を使った動き



『バネを使った動き』を行う時には黒い で囲った『前足部』を使ってジャンプを行います。この前足部を使ってジャンプを行うことで『ヒラメ筋』が働きます。そのヒラメ筋が働くことで『バネのある動き』に繋がって行きます。

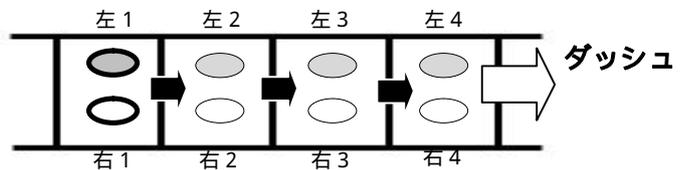
『母趾球』で蹴ってジャンプを行うと腓腹筋が働き、『バネのある動き』を行うことができません。

『前足部を使ったジャンプ』と『母趾球を使ったジャンプ』で比較

実際にジャンプを行うと跳ぶ感覚や体への負担の違いがよく分かります。前足部を使った方が『跳びやすい』『体が軽い』ことを感じます。一方、母趾球で跳ぶと『体が重い』『ふくらはぎや足が疲れる』ことが分かります。この違いでも母指球を使うことで体への負担が増すことがよく分かります。

【トレーニング：走り方2『前足部を使ったトレーニング』】

先月号の Mac's Trainer News のメニューを行い、前足部を使う感覚が分かったら、以下のメニューを行っていきます。



・連続ジャンプ（正面）

ラダーを並べ、前足部を使って前にジャンプを行う。連続で前にジャンプを行い、ダッシュする。下を向いて行わず、目線は正面に向けて行う。

【トピックス：スポーツと食事2『水分補給 Vol.2』】

水分補給にキュウリ

キュウリは90%以上が水分です。カリウムが豊富なため、体内の余分な塩分や老廃物を尿と共に体外へ排泄し、血液をきれいにして腎臓の働きを助けてくれます。他にもビタミンA、B1、B2、カルシウムを含んでいます。

みずみずしい歯ざわりは、食欲を増進させる効果もあります。

キュウリには、解熱作用があるので、熱っぽく、喉が渇くような症状の時にも適しています。

～夏のお勧め料理～



塩きゅうり

・材料（2～4人分）

きゅうり 2本 塩 小さじ 1/2 塩昆布 大さじ 1
ごま 大さじ 1/2 だしの素 少々

・調理方法

- 1: は乱切りにする。タッパーに入れ、 を加えて振り、30分置く。
- 2: から水分が出る為、水を切る。
- 3: を加えて再度振る。



『久美浜病院トレーナー派遣の予定日』

6月15日、6月29日、7月13日、7月27日

『Mac's Trainer Room』

Blog : <http://blogs.yahoo.co.jp/littlemac0042>

Homepage : <http://www.macstrainerroom.com/>

ご質問等ございましたら 『 macstrainerroom@gmail.com 』 こちらまで連絡をお願いします。 作成担当：西山伸吾