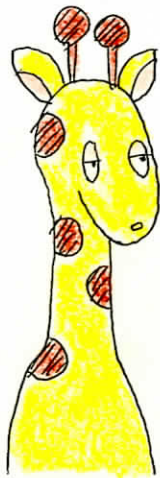
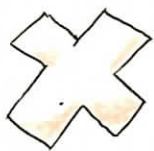
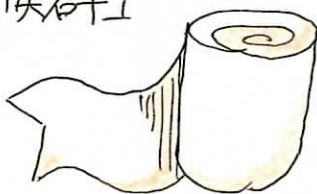
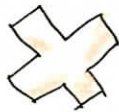


スポーツ障害について



スポーツ障害には、外側からの大きな力による「外傷」と、小さな外力が「筋肉や骨、腱など」に何度も加わることで起きてしまう、いわゆる「使い過ぎ症候群」の2種類があります。
スポーツ障害を予防するには、次のことを守りましょう。



- ① 準備運動やクールダウンは念入りに。
- ② 適正な運動レベルを守る。
- ③ ストレッチやマッサージを入念に。



ストレッチをする秒数は一回に5秒から30秒間を目安に行ってください。
はじめは短く、次第に長くなることが基本です。

← 大腿四頭筋ストレッチ

もしもスポーツ障害になったら、医師の許可が出るまでゆっくり休養することが大切です。
「休養も大切なこと」と考えしっかり休みましょう。

知っているか? RICEで応急処置!!

ねんざや打撲などで痛みを感じたら、すぐに応急処置をしましょう。応急処置をすれば炎症や出血、はれなどがあまりひどくならずけがの治りも早くなります。ポイントは「RICE」

R EST (安静)



I CE (冷却)



C OMPRESSION (圧迫)

E LEVATION (高举)

★ 患部は心臓より高く保つ。



- ・ 痛みを感じたらすぐに運動をやめましょう。無理をするとけがが治りにくくなります。
- ・ 15分~20分間氷のうなど痛い所を冷やしましょう。
- ・ 痛いところを軽く手で押さえます。
- ・ 手の場合は三角巾でつり、足の場合は足の下に何か敷いて足を高くしましょう。