

東葛まいにち 10月26日

薬剤師による ファーストエイド教室 ①

『筋肉痛』



薬剤師として活躍する立場から
日常で使える手当・処置をア
パイス。12回に渡り連載。

いませんが、踵をお尻に近づけるように手を使って引き上げると筋肉がよく伸びます。走っている最中に痛めた時や痛みそうなる時でも効果はあるので十分にケアしながら運動をして下さい。

景色を楽しみつつ、季節の変化を感じながら屋外を走ることは先に記した健康増進だけでなく、ストレスの解消などにもつながります。心身ともに健やかな毎日を送るためにも、万全の準備と共に一歩駆け出してみたいかがでしょうか。

竹田 恒一

(有)安藤薬局 北丘薬局
☎047・384・1100
(松戸市五香7・55・19)

一般社団法人松戸市薬
剤師会 ☎047・360・
3600

日に日に秋も深まり、木々の紅葉も色づいてきました。東葛駅伝が今年も行われ、全国各地の市民マラソンの大会も続々と開催されます。東葛駅伝での若いランナーに触発されて自分も走ってみようと思われた方も多いのではないのでしょうか。ランニングなど日常的な運動はメタボリックシンドロームの改善、ロコモティブシンドロームに直結し、皆さんの健康寿命を延ばすことに役立ちますよ。

そこで、ランニングを始めた方に気をつけて欲しいのが筋肉痛です。筋肉痛は筋肉の結合組織の損

傷、炎症や、疲労物質である乳酸が筋肉を硬くさせることで発症すると言われています。誰もが好き好んで痛みを味わいたくはないでしょう。そこで、運動を始める人にとつての最初の難関となる筋肉痛に対して予防法と回復術を身につけ、楽しい運動生活を目指しませんか。

特に重要なのは運動前のストレッチです。走る習慣の無かった人が走り始めるとよく痛めるのが、普段の歩行や階段の上り下りであまり使うことのない膝周りです。その膝周りの痛みの予防には立ったままでも横になっても構