

体育祭に向けて万全の準備を！

今月11日は体育祭です。普段の運動量が少ない人は急に身体を動かしたり、全力を出したりすると、身体が慣れていないためけがにつながる可能性があります。けがや体調不良がなく、全員が楽しめる体育祭となるように万全の準備をしましょう。

事前に準備すること

- ・手足の爪は短く切りましょう。
- ・前日は十分な睡眠時間をとりましょう。
- ・当日は夕飯をしっかり食べてきましょう。
- ・運動前の準備体操を丁寧に行いましょう。
(ラジオ体操も競技の1つです)



当日に準備すること

- ・運動に適した服装をしましょう。



- ・アクセサリ禁止
(けがや破損の原因になります)



- ・はきなれたくつをはき、
くつひもはしっかり結びましょう。



- ・ずずしくても十分な水分補給をしましょう。



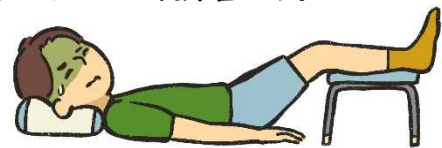
運動後のこんな症状に注意!!

内科的症状の例

- ・めまい ・立ちくらみ ・頭痛 ・吐き気 ・視界がぼやける(白くなる) ・脱力、疲労感
- ※一番注意が必要なのは、意識消失によって転倒し、頭を強打するなどの二次障害です。

このような症状がみられたら、すぐにしゃがむか座りましょう。

横になって足を高くすると、脳に血液が送られて楽になります。



外科的症状の例

- ・ねんざ ・脱臼 ・突き指 ・アキレス腱の断裂 ・肉離れ(筋肉の断裂) ・靱帯の損傷

※運動の前にはストレッチを十分に行いましょう。運動後は急に止まらず、クールダウンをしましょう。急な運動の停止は筋肉や関節に負荷がかかります。



少しでも体調が悪いなど感じたら、近くの人に知らせてください。けがも同様です。自分では、不調に気がつかない場合もあるので、周囲で声がけをしながら、体育祭を成功させましょう。

10月8日は「骨と関節の日」

10月8日は「骨と関節の日」です。「十」と「八」を組み合わせると、骨（ホネ）の「ホ」の字になること、また、10月8日は「スポーツの日」に近く、骨や関節の健康を考えるのにふさわしい時期であることから、日本整形外科学会が決めました。

みなさん、骨や関節の健康について意識していますか？痛みや違和感があるとき、きちんとケアをしていますか？けがをしたとき、レントゲンを撮らないと、骨折かねんざかどうか分からないことがあります。痛みや腫れが続くときは整形外科を受診しましょう。

「まっすぐ」はNG!? ストレートネックとは

背筋を伸ばした良い姿勢のイメージから「首もまっすぐの方がいいんじゃないか？」と誤解している人もいますが、首の骨（頸椎）には本来、重さのある頭を支えるためのカーブがあり、前方に少し曲がっています。



自然なカーブ

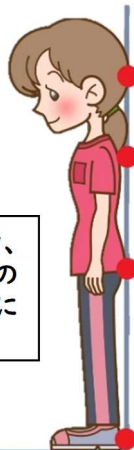


ストレートネック



ところが、猫背などのよくない姿勢、パソコン・スマホの画面を見ながらの長時間作業で首が緊張した状態が続くと、だんだんとカーブが消えてまっすぐなままになり、首の痛み・肩こり・頭痛、進行するとめまい・耳鳴り・吐き気などの症状が現れます。この状態を『ストレートネック』といいます。頭痛がひどいという人で、心当たりのある人もいるのではないのでしょうか。

ストレートネック セルフチェック



後頭部、肩甲骨、おしり、かかとの4カ所が自然にかべにつく。



後頭部がかべにつかない、あるいは意識的に首をうしろにたおさないとかべにつかない。

★ストレートネックかな？と思ったら…

普段から良い姿勢を心がける、パソコン・スマホの操作はこまめに休憩をとって長時間続けないようにする。軽い運動やストレッチ、お風呂で身体を温めるなど、筋肉の緊張をほぐすことなどを習慣にしてみましょう！