**FOM Health Report**

さわやかな季節、スポーツの秋がやってきました。健康を維持するため、ストレス解消のために行うスポーツで思わぬアクシデントに見舞われるケースが少なくありません。

# 楽しいスポーツで突然の負傷！

スポーツは楽しいものですが、身体を損傷するリスクがあることを忘れてはいけません。

スポーツ活動中に生じた怪我として、実際に次のような事例があります。

* テニスのキャリアも技術もある人がプレイ中、ボールを打ち返すという、ごく普通の動作で踏み込み、アキレス腱を断裂。
* ソフトボールをしていて、フライをとるためにジャンプ。着地のときに足が絡まって転倒し、足首を骨折。
* 子供の運動会で、障害物競走に出場。全力で走り、網をくぐり抜けたときに、太ももを肉離れ。

# 日頃から体を動かす習慣を

日頃、運動をしていない人にとって、急なスポーツは思わぬ事故につながります。スポーツによる事故を未然に防ぐためには、十分な準備運動が重要です。準備運動は固くなっている筋肉をほぐしてくれます。特によく使う筋肉や関節は念入りに行いましょう。

さらにいえば、日頃から運動する習慣を付けて、筋力を蓄えておくことも大切です。無理なく手軽なものから始めるとよいでしょう。効果的なのがウォーキングです。ウォーキングを続けると、心肺機能が高まり、疲れにくくなります。また、足腰が強くなり筋肉と血管に弾力性が増し、ちょっとした衝撃でのケガを防いでくれるようになります。筋肉は骨を支える重要な働きがあり、また筋力を付ければ心臓への負担も軽くなります。そのため、骨折や心臓発作の防止につながります。

ストレッチングも効果的です。緊張した筋肉や狭まってきた関節組織の柔軟性をよくするために役立ちます。ストレッチングのよいところは、仕事の合間や入浴後など、どこでも手軽にできる点です。

## ◆健康管理センター　診療時間変更のお知らせ◆

10月より診療時間が次のように変更になります。診察には、原則事前予約が必要となりますので、ご注意ください。

ここに表を挿入

健康管理センター

内線：1000-XXXX