**FOM Report**

今回のFOM Repoltの特集は「スポーツでの事故を防ぐために」です。

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、思わぬ事故にあわないように気を付けましょう。

楽しいスポーツで思わぬ事故に

さわやかな季節、スポーツの秋です。ゴルフやテニスなどのスポーツを楽しんでると、ついつい夢中になって思わぬ事故にあってしまうことがあります。

そこで、運動による事故として、実際にあった次のような事例をいくつかご紹介します。

* 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。
* 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。
* 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とふくらはぎを肉離れ。

日ごろから体を動かす習慣を

日ごろ運動をしていない人にとって、急な運動は思わぬ事故につながります。運動による事故を未然に防ぐためには、十分な準備運動が必要です。準備運動は硬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ほぐしましょう。

さらにいえば、日ごろから運動をする習慣をつけて、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。

まず、効果的なのがウォーキングです。ウオーキングを続けると、心肺機能が高まり、ｽﾎﾟｰﾂなどで疲れにくくなります。また、筋肉と血管に弾力性がつき、腰痛や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。

ストレッチも効果的です。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。ストレッチのよいところは、仕事の合間など、どこでも手軽にできる点です。

スポーツをする前の準備運動やストレッチの重要性はおわかりいただけたでしょうか。

これから秋も深まり寒い季節になります。十分に気を付けてスポーツを楽しんでください。

健康管理センター診療時間変更のお知らせ

10月から診療時間が次のように変更になります。ご注意ください。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 曜日 | 時間 | 担当医 |
| 月 | 10:00～16:00 | 山田先生 |
| 水 | 14:00～17:00 | 山田先生 |
| 金 | 10:00～12:00 | 中山先生 |