

昨年度に引き続き教養講座開催は難しいと判断し、今年度もみなさまに“教養につながる情報”を『教養ニュース』としてお届けいたします。3年ぶりの行動制限のない夏休みを終え、大人の日常も子どもの習い事も通常に戻りつつあります。今年は6月から暑い日が続いていて、コロナ以外に熱中症にも注意しながらにスポーツをしている方も多いのではないのでしょうか？

スポーツをする子どもたちに注意してもらいたい点をご紹介します。子どものカラダは未発達なのでケアがとても大切です。

<子どものカラダの注意点>

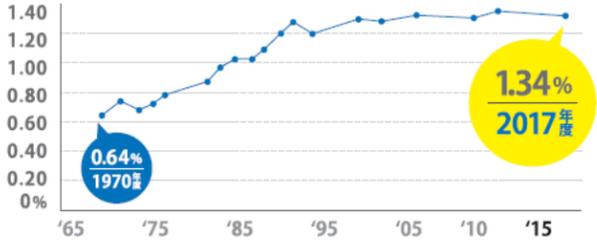
スポーツをする子どもたち、こんな点に気をつけましょう

- ① 一人ひとりで**発育の速さが異なる**ため、大人よりも**ケガの発生・再発**の予測が困難です。
- ② 骨や軟骨、筋力の**未発達**や、それに伴うフォームの**未熟さ**が、**カラダのストレス**になることがあります。
- ③ 子どもは1年で10センチ以上も身長がのびることがあります。しかし、骨の伸びに対して筋力の**発達**が**追い付かず**、さまざまな**ケガを起こす要因**となります。
- ④ ジュニア期のケガは、放っておくと**後遺症**が残る場合もあるので、**早期の対応**が大切です。

子供の骨折が50年前の2倍で推移。

子供の骨折は90年代から増加傾向で、統計によると50年前の2倍と言われています。主な原因は栄養の偏りと運動不足ですが、昔に比べて身長が高くなった分、カラダがアンバランスになり、上手に転べない子供が増えているようです。また、日本は火山国のため土にミネラル分が少なく、その影響で野菜に含まれるカルシウム分も多くないとされています。

子供の骨折率の推移

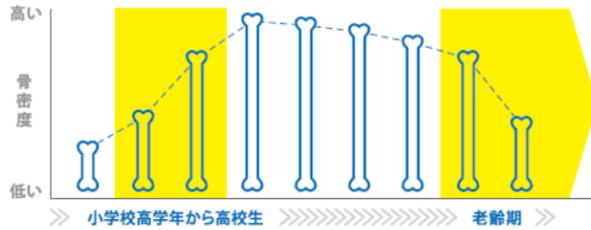


出典：日本スポーツ振興センター発行「学校の管理下の災害 -基本統計-」
文部科学省「文部科学統計要覧」 ※コロナ禍前のデータ

成長期は骨の脆弱期でもあります。

子供のカラダは形成途中のため、大人と比べても骨密度が高くなりません。身長が急激に伸びることで、骨の成長が追いつかずに骨密度が減る時期もあります。つまり骨の強度が自然と弱くなるのです。ただ骨を強化する成長ホルモンは、スポーツをすることで分泌されます。子供が健康的に成長するためには、ケガをせず、スポーツを楽しむことが大切になると言えるでしょう。

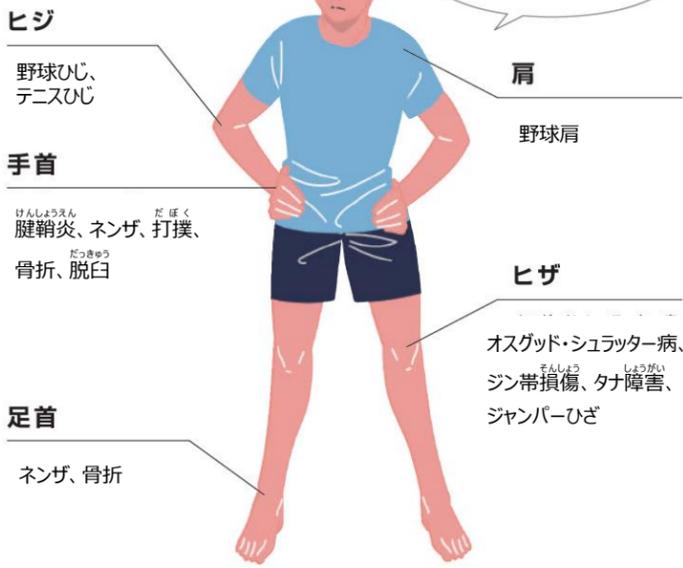
カラダの成長と骨密度



子どもに起こりやすいスポーツ傷害を知っていますか？

ネンザや骨折などの他に、オスグッド・シュラッター病のような子どもならではのスポーツ傷害もあります。

ずっとスポーツを楽しむためには、日頃のケアやケガをした後のケアを行うことが大切です。



子供に多い、上半身のスポーツ傷害。

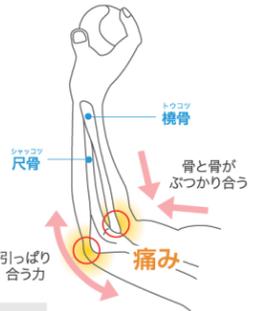
野球ひじ

間違ったフォームなどにより、筋肉やじん帯と骨がくっついている部分、あるいは関節を痛めるもの。ひじの外側に生じる場合は重傷と考えられます。



野球肩

投球動作によって引き起こされる肩関節障害の総称です。成長期に多く起こり、主にオーバーユースが原因です。



子供に多い、下半身のスポーツ傷害。

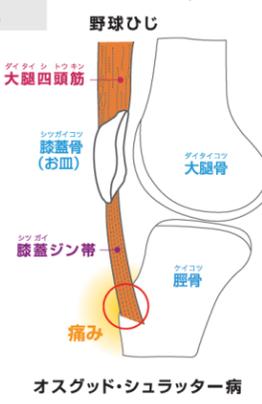
オスグッド・シュラッター病

成長期特有の障害。脛骨と膝蓋帯のつながっている部分がはがれたり、炎症を起こします。



内反・外反ネンザ (足関節捻挫)

下半身のケガで多いネンザ。そのうち、足の裏を内側へ強くひねってしまう内反ネンザが8~9割を占めます。内くるぶし周囲にハレや痛みを感じる外反ネンザは、発生率こそ低いのですが、発生すると骨折などの重度の損傷につながる場合がほとんどです。



ケガの予防、対処にアイシング

日々成長している子どもは、関節と筋肉にダメージを負いやすいもの。

アイシングは、そうした子どもたちのケガの予防に役立つと言われています。熱中症やケガの応急処置など、いざという時のためにも、アイシング用品を備えておくと安心です。

アイシングの目的

応急処置

痛みの軽減や炎症の広がりを抑制します。

疲労回復

上がりすぎた筋肉の温度を適度に下げ、疲労や筋肉痛を軽減します。ケガの再発予防にも効果的です。

ケガからの早期復帰

リハビリと合わせて行うことで、筋肉の炎症を抑制します。

より詳しいアイシングの情報はこちらから



ケガをしてしまったら、すばやく RICE 処置を。

どんなに注意していても、スポーツにアクシデントはつきもの。スポーツ医療先進国のアメリカで一般的な応急処置「RICE」を紹介します。

RICE処置の方法

- Rest 安静**：ケガをした床やイスなどによって安静にし、二次的な悪化を防ぐことが大切です。
- Icing 冷却**：患部を冷やすことで、ハレや痛み、腫れのケインをやわらげます。
- Compression 圧迫**：適度に圧迫することでハレの進行を抑え、痛みを軽減します。
- Elevation 挙上**：患部を心臓よりも高く挙げて、内出血を防ぎます。

RICE処置でのアイシングの目安

- アイスバッグをアイシング用ラップで患部に巻いて圧迫する。
- 20~30分間冷やす。(患部の感覚が4段階に変化)
- アイシングをやめ、圧迫だけを行う。(約30分)

ケガの程度によって数回、あるいは寝るまでくり返します。

熱中症には気をつけよう！

炎天下のスポーツはとくに注意が必要

熱中症とは

体内に熱がこもってしまうことで起こる様々な体の不調のことをいいます。強い日差しの下に長くいたり、湿度が高く蒸し暑い場所などにいると起こりやすくなります。

スポーツ時の予防

熱中症になってしまうと頭痛やめまい、吐き気、手足のケインなど様々な症状があらわれます。ひどい場合は意識を失って倒れてしまうこともあります。とくに夏にスポーツを行う場合は、次のようなことに注意しましょう。

おもな予防対策

- 脱水症状を起こさないよう、喉が渇いたと感じる前にこまめに水分を補給しましょう。塩分や糖分が適度に含まれている、市販のスポーツドリンクなどがおすすめです。
- 服装は通気性の良い素材のものを選びましょう。色は熱を吸収しにくい白系統のものが良いでしょう。
- 練習は日差しの強い昼間を避け、なるべく涼しい時間帯に行うようにしましょう。

応急処置として

熱中症になってしまった場合は、まず体温を下げるのが大切です。体調の不良を感じたらすぐカラダをやさめ、次のような処置をとって様子を見ましょう。

おもな処置法

- 木陰やクーラーの効いた場所に移動し、衣服をゆるめるなどして安静にしましょう。
- アイシングなどを行い、早くカラダを冷やすようにしましょう。この場合、脇の下、首、脚のつけ根など、太い血管のある部分を冷やすようにすると効果的です。

より詳しい熱中症の情報はこちらから



ふだんの生活で心がけておくことは？

納得のいくプレーは、
きちんとした食生活から。

練習前のおにぎりで、集中力アップ。

スポーツに欠かせない集中力。その源である糖質は、脳のエネルギーになる唯一の成分。食事の際は、おかずだけでなく、糖質が含まれているごはんやパンをきちんと取ることが大切です。特にごはんは消化がよく、ミネラルやビタミンも含まれています。練習の前には、おにぎりなどを食べるというかもしれません。ただ糖質は低血糖の要因にもなるので、甘いものの食べすぎには注意しましょう。



練習後には、お酢料理が効果的。

子供が好きな洋食はカラダに脂肪がつきやすく、関節の負担になりかねません。できるだけ野菜と一緒に取って、バランスのよい食事を心がけましょう。中でもブロッコリーは、カルシウムの吸収率を高めるビタミンKや、ビタミンCが豊富。風邪予防にも役立ちます。また練習後に効果的なのが、お酢料理。クエン酸が疲労物質を取り除き、カラダの回復を促します。パテやすい夏場には、積極的に食べるようにするといでしょう。

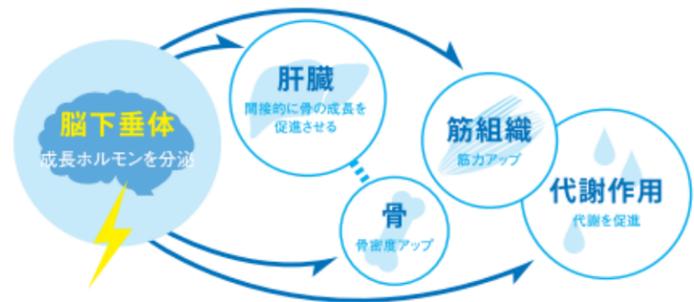
スポーツをする子供は、
8時間以上の睡眠を。

睡眠中に分泌される成長ホルモン。

睡眠は子供にとってとても大事なものです。実は脳下垂体から分泌される成長ホルモンは、睡眠と深い関わりがあります。成長ホルモンが盛んに分泌されるのは、主に運動後と夜間の睡眠中。このため子供のうちから短時間睡眠の生活を送ると、カラダの成長に影響する可能性も。また、睡眠不足は運動中の集中力を低下させるので、ケガの間接的原因にもなりかねません。

しっかり寝て、丈夫な骨格を。

肝臓からは骨を強くする物質が分泌されますが、その分泌を促すのが成長ホルモン。筋肉を強化したり代謝を促進する働きも担うなど、その名の通り子供の成長に大きく関わる存在です。年齢的にも、幼少期から思春期にかけてがもっとも多く分泌されるので、ケガに負けないカラダを作るには、この時期にしっかりと睡眠を取ることが基本になります。



ベストなパフォーマンスは日頃のケアが大切！

子ども同様大人にも起こりうるスポーツでのトラブル。長く楽しみたいからこそ、ケアが大切ですね。十分な準備運動をせずに急に運動を始めると、肉離れなどのケガを引き起こすおそれがあります。運動前にはケガ予防のために、運動後には筋肉の疲労回復のために、必ず適度なストレッチを行いましょう。ここではご家庭で出来るストレッチをご紹介します。

太もも【内側】・ふくらはぎのストレッチ

肉離れの予防や、筋肉の疲労回復のため、運動前後に十分なストレッチを行いましょう。

よりくわしいストレッチ方法を
動画で観れます



太もも内側のストレッチ

STEP.1

- ①イスに座り、おしりよりもやや広めに両脚を開きます。
- ②足は床につけ、つま先は外側に開きます。
- ③手をヒザにおいて息をはきながら、背すじを伸ばして体を床のほうへ曲げます。
- ④手でヒザを外側に押し、太ももの内側が伸びていると感じたら、そのまま少し静止します。



STEP.2

- ①右足を前にして、両脚を60cmほど開いて立ちます。
- ②左足のつま先は、正面に対して外側に90°開きます。
- ③手を腰におき、息を吐きながら、右ヒザを前方に出して、体重をかけていきます。
- ④太ももの内側が伸びていると感じたら、そのまま少し静止します。
- ⑤反対側も同じように行いましょう。



は、伸びている部分

ふくらはぎのストレッチ

STEP.1

- ①腕立てふせの姿勢から、両手を両足のつま先に近づけて、おしりを上げながら三角形をつくります。
- ②おしりが一番高くなった状態で左脚を上げ、右足のかかとをゆっくりと床に押し付けます。
- ③ふくらはぎが伸びていると感じたら、そのまま少し静止します。
- ④反対側も同じように行いましょう。



STEP.2

- ①右足を、左の図のように段差に乗せ、息をはきながら、かかとを下げます。
- ②ふくらはぎが伸びていると感じたら、そのまま少し静止します。
- ③反対側も同じように行いましょう。



は、伸びている部分