ピッチッチ つよしの 運動のススメ。

vol.10 ～つよしの目がテン！　その1～

健康のために今日からジョギングを始めるぞー！今日のソフトバレーボールはガンガンスパイクを打ってやる！などと久しぶりに、はりきってスポーツをやった。いい汗をかいて、気分はさわやか、ビールがうまい。「やっぱりスポーツはいいなぁ」

ところが…次の日、体中が痛い。身体を鉄のよろいで固めたかのような、重くぎこちない動き。そして、特に階段を降りるときにくる激痛。「あんなにがんばらなければよかった。だからスポーツは嫌なんだ」

そんな経験はありませんか？

そこで今回は――
“筋肉痛”を科学してみましょう。

Q どうして筋肉痛になるのかなぁ？

A 激しい運動をすると、筋肉に細かい傷がつきます。この傷はとても細かく小さいので、運動したすぐあとでは痛みがわかりません。でも、身体の中ではこの傷を治そうとして、傷ついた部分に血液がドバッと集まってくるのです。すると、その部分が熱を持ってはれてきて、それが痛みとなってあらわれてくるのです。

Q どうして歳をとると筋肉痛は遅いのかなぁ？

A 歳をとると、血液の循環が悪くなります。運動で筋肉が傷ついたことに身体が気づいても、血液が集まるのに時間がかかるのです。だから痛みが出るのが翌々日になるというわけです。また、治るのにも時間がかかります。

Q 筋肉痛はどうやって治したらいいのかなぁ？

A 痛みが出たらまず湿布などで冷やします。筋肉が炎症を起こしているので冷やして炎症をおさえます。このとき温めると炎症はよけいにひどくなり、痛みは強くなります。

痛みがおさまってきたら、今度は温めます。筋肉痛になっている部分には痛みをおこす物質が発生しています。ですからその部分を温めて血液の量を増やし、痛みをおこす物質を早く外へ出してやるほうがいいのです。

Q 筋肉痛にならないためにはどうしたらいいのかなぁ？

A **❶準備運動と整理運動をすること**

運動前には、軽い体操やストレッチで身体を温め、使う筋肉を伸ばしておきます。血液の循環が良くなり、筋肉が温まり関節も動きやすくなります。けがの防止にもなります。
運動後には、軽い体操やストレッチをして、使った筋肉を少しずつ休めていきます。

❷身体を温めること

温かいお風呂につかったり、軽くマッサージをして、血液の量を増やします。そして、痛みをおこす物質を早く外へ出すようにしましょう。

強いスポーツ選手になるための ＊ワンポイントアドバイス＊

強くなるためにはまずトレーニングをします。すると筋肉に細かい傷がつき、ダメージを受けます。そして「栄養」や「休養」をとることでダメージが修復され、以前のレベルより少しだけ筋肉が太くなり、発揮する力も大きくなるのです。これを「超回復」といいます。

【トレーニング→運動後30分以内の食事→しっかり休養】

30分以内の食事が無理なら、運動後におにぎりやバナナなどの炭水化物を軽めにとり、帰宅後にしっかり食事をすることでも良いです。ちなみにこのダメージを受けた筋肉を修復する食材としては、肉類などのタンパク質が効果的です。

〈参考〉クイズで学ぶ!NHKためしてガッテン健康事典（NHK科学番組部 著）
勝ちにいくスポーツ生理学（根本　勇 著）

地域のお茶の間拝見 vol.10

テーマソングをみんなで合唱 元気あふれるお茶飲み会

今月の『地域のお茶の間拝見』は間瀬「いくまか家」の皆さんです。

「間瀬ではどこかに行く時、『いくまかや』って言うんですよ」この地域独特の暖かい言葉を使い、みんなでお茶飲みの会に**『行きましょう』**という意味で名付けられた『いくまか家』。毎月第1、3水曜日、地区公民館で、20名前後のおばあちゃんが集まって、お茶を飲みながらおしゃべりをしたり、うたを歌ったり、折り紙やゲームなどをして一日を過ごします。ゲームで人気があるのが、この地区でお馴染みの**『ほうびき』**。やっぱり一番盛り上がるそうです。お世話をするのはボランティアの人たち。いくつかのグループを作り、当番を決めてこの会をサポートします。でもあまり手助けは要らないみたい。おばあちゃんたちが、ただお客になっているのでなく、自主的にいろいろやってしまうからです。

私がお邪魔した先月18日は、冬の合間のいい天気。93歳の高津ハルさんを始め、みんなが家から歩いてやって来ました。今日は、**『いくまか家の歌』**の新作発表会です。完全オリジナルなこの歌は、この会の参加者でもある82歳の寶力サダさんが作詞作曲したもの。中学校の音楽教師だった寶力さんが、この会のためにと作ったそうです。「さて、それではみんなで歌いましょう」と寶力さんの大正琴の伴奏に合わせて、大合唱が始まりました。**『みんなそろって　いくまかや～♪楽しいつどいに　いくまかや～♪』**みんなの顔がイキイキしています。「家に1人でいるよりここに来れば、みんなに会えるので楽しくてね」「いろいろ勉強になるし、友だちも出来るし、いいばっかりですよ」と話してくれたおばあちゃんたち。ステキな歌詞とメロディ、そして、みんなの笑顔が心に残った元気あふれる会でした。

なかよし

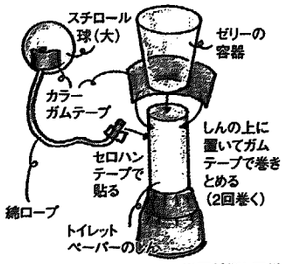
●今月の『なかよし広場』は和納保育園の様子からご紹介します。

あちこちからクリスマスソングが聞こえる先月18日、「なかよし広場」でもクリスマス会を行いました。サンタさんに会えるのを楽しみに集まった親子は17組。クリスマスソングが流れ、きれいに飾りつけられた保育室で、三角帽子とプレゼント袋を親子で作り雰囲気が盛り上がった頃、サンタさんが登場。一瞬驚きで目が点に…食い入るように見ていました。もらったプレゼントを嬉しそうに、しっかりと抱えて離さない姿はとてもかわいらしいものがありました。クリスマスは子どもたちが最も楽しみにしている行事です。待ち焦がれる子どもたちの夢をこわさないよう、ちょっとしたアイデアや雰囲気作りでより一層楽しさが広がります。

＊リサイクル講座＊

●オリジナルけん玉

トイレットペーパーの芯の先にゼリーの容器を付けて作ったオリジナルけん玉。玉は、スチロール球のほかにピンポン玉を使っても。



※反対側も同様

1月のなかよし広場
8・15・29日は中央保育園、22日は各保育園で行います。