

佐伯地区医師会

大切な子どものストレッチ

成長期の子どもの骨は、どんどん伸びています。しかし、筋肉はこの骨に引っ張られて伸びるため、子どもの筋肉はいつも緊張し突っ張って硬くなっています。筋肉が付着している骨の部分は、弱い成長軟骨でできています。したがって筋肉が硬いと、この成長軟骨に力がかかってしまい壊れやすくなります。これが、子どもの骨が歪んだり、骨に成長障害が生じる原因となるのです。学校の運動器健診で、身体の歪みや前屈制限、四肢の異常をチェックするのは、この骨の成長障害を見つけるのが目的です。

硬くなった筋肉の柔軟性を高め、筋肉や筋肉が骨につく『腱』の部分を手軽に伸ばすようにするのがストレッチです。筋肉や腱をストレッチする(伸びるようにする)ことで、関節の動く範囲を広げましょう。大人と比

べると身体を動かすことの多い子どもたちは、運動時の怪我を予防するためにも、柔軟性を高め、運動能力を高めましょう。また、ストレッチにより筋肉の緊張が和らぐと、血流も良くなり筋肉の疲れも取れやすくなります。

子どもに適したストレッチは、『静的ストレッチ』(反動をつけないストレッチ)です。まず、身体を少し動かして、体を温めてから始めると良いでしょう。身体が冷えた状態では筋肉や腱、成長軟骨を傷めてしまうからです。ゆっくり伸ばして、強い痛みを感じないストレッチ姿勢を、息を止めないで30~60秒間続けましょう。これを一度に2~3回行い、できれば毎日行いましょう。

しげの整形外科スポーツクリニック
院長 重野陽一