***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つけましょう。

# 急な運動は思わぬ事故に

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いると、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。

# 日頃から体を動かす習慣を

スポーツをする前の準備運動の重要性はおわかりいただけたでしょうか。

日頃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、十分な準備運動をすることが一番です。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。ウォ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ったり、足腰が強くなり筋肉と血管に弾力性をつけ、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。筋肉は骨を支える重要な働きがあり、また筋力をつければ心臓への負担も軽くなります。そのため、骨折や心臓発作などのｽﾎﾟｰﾂ時の事故防止につながるのです。

ストレッティングも効果的です。緊張した筋肉や狭まってきた関節組織の柔軟性を良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、仕事の合間など、どこでも手軽にできる点です。

これから秋も深まり寒い季節になります。十分に気をつ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月より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 | 中原先生 |