

季節は秋まっしぐらです。実りの秋、食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋…。皆さんはどんな秋を過ごしますか。「〇〇の秋」を各自で見つけてみましょう。今回は「スポーツの秋」に関連することを皆さんにお伝えしたいと思います。

## 「ロコモティブシンドローム」 を知っていますか？

ロコモティブシンドローム（ロコモ）とは、骨格筋や骨、関節等を含めた運動器の疾患や筋肉や機能低下が原因となって移動機能が低下した状態を指します。「ロコモは高齢者の問題」というイメージを抱いて

いる人が多いですが、たとえ若い世代であっても、運動不足による運動器の機能低下は生じ、高校生も例外ではありません。若い頃から「動くと疲れるし、できるだけ楽をしよう」という意識を持ってしまうと、動かないことで運動器の機能は徐々に低下していきます。特にコロナ禍での身体活動量の減少や座位行動時間の増加は、ロコモを加速させている可能性があり、注意が必要です。

## 生涯にわたる健康のために “筋活”をしよう

私たち人間は“動く生き物”であり、動くことによって健全な発育発達や健康が促されることがわかってきています。動く原動力を生み出すのは、筋肉です。そして、運動やトレーニングによって、筋肉量を増加させたり、筋肉や筋持久力等の筋機能を向上させたりすることができます。逆に、楽をしようとして筋肉を

使わなければ、筋肉量や筋力、筋機能は低下してしまいます。つまり、筋肉は運動することにより自分の意思で維持をすることができる正直な組織なのです。

“筋活”という言葉を知っていますか？筋肉量や筋力を高めるための活動を意味する言葉で、全ての世代が取り組むべき活動です。高校生や大学生の若い世代での筋活は、生涯にわたる健康に寄与する可能性がとても高いものです。高校生の皆さんが今の段階から運動をして、将来の自分自身の健康維持に向けて、是非“筋活”に励んで下さい。

## ストレッチとは

筋肉や関節を伸ばす運動です。柔軟性の改善やケガの予防のほか、疲労回復などの効果があるとされています。なお、ストレッチには大きく分けて次の2種類があります。



# 応急処置の基本を確認しよう

## まずは「RICE」で応急処置

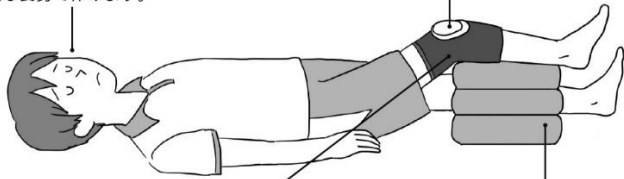
「打撲した!」「捻挫した!」などのとき、すぐに応急処置を行うと重症化を防げるだけでなく、早期回復にもつながります。簡単な手法として以下の4つがあり、頭文字から「RICE (ライス)」とよばれています。ぜひ覚えてください!

### R...Rest (安静)

患部を動かさず、体重がかからないように楽な姿勢で休みます。

### I...Ice (冷却)

氷や冷却剤ですぐに冷やすことで炎症・内出血を抑え、腫れや痛みを軽減します。



### C...Compression (圧迫)

伸縮性のある包帯などで適度に圧迫することで腫れや内出血、炎症を抑えます。

### E...Elevation (挙上)

患部を心臓より高い位置に上げることで、重力を利用して腫れや炎症を抑えます。



注意

「冷却」は冷やしすぎに注意(約15~20分が目安です)。感覚が鈍くなったら患部から外し、しばらく時間をおいて再開します。また、「圧迫」は強さの加減が大切です。たとえば患部が手の場合、それより先の指の感覚や皮膚・つめの色をチェック。しびれや青みが出たらいったん緩めましょう。



霜がついている氷や指にくっつくような氷は温度が低すぎて凍傷のおそれがある!

## アイシングで使う氷の注意点

表面が溶けかかった氷が適温(氷を一度水に通すか、袋の中に少し水を加えるとよい)



## けがや病気…適切な対応のカギは「状態確認」

保健室で行う応急処置では、迅速かつ正確な判断が大きなポイントです。例えば、身体の痛みなら『どこが』『いつから』『どんなふうに』などの情報をなるべく早く集めたうえで判断し、「保健室で休養」「早退」「医療機関へ搬送」などの対応をとります。ここで注目したいのは“問診”、すなわち保健室に来た本人(または付き添いの人)から聴きとる情報が極めて有力な判断材料になるということです。



多くの場合、自分の身体の状態を最も把握できているのは自分自身です。その様子を、けがや病気の対応にあたる相手にできるだけ正確に、かつわかりやすく伝えることができれば、それだけ回復も早くできます。

まずは予防第一ですが、それでもケガや病気になってしまったことがあるから…その時々自分の状態を知り、伝えることを日頃から少しでも意識してもらえればと思います。

