

コンディショニングについて

- 日常に簡単に出来る身体の手入れ方法 -



吉田 修

【 障害の流れ 】

慢性的な痛みが起こってしまったら？（言葉を言い換えると、明日とれる、すぐとれるであろうと思われた身体に生じた違和感、鈍い痛みなどが、なかなか引かない、とれず症状が固定された状態。 オーバーユース「使い過ぎ」症候群に陥ったら！ ）

我々が「痛み」と感じるようになったという事は、身体が回復し難くなった状態なので「回復させなさい」という危険信号であります。

「なぜ」そのような状態に陥ってしまうたのでしょうか？前回までに原因を探求する姿勢が大切であると書いていますが、今回は簡単に出来る身体の手入れ方法を述べたいと思います。

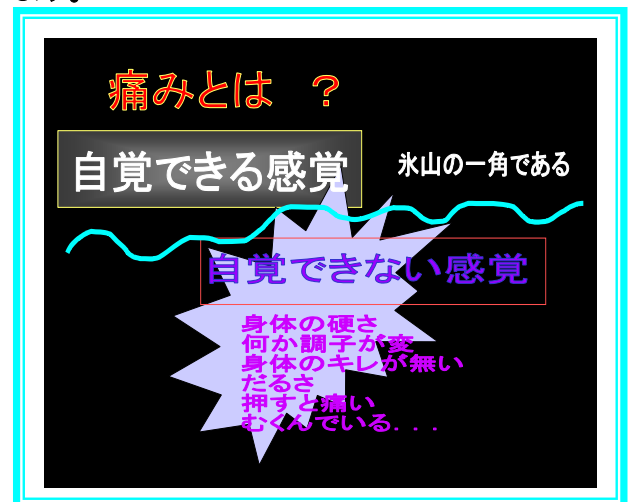
強くなるスピード < 壊れるスピード

【 疲れを明日に残さないために！ 】

規則正しい生活習慣
練習前後のストレッチ体操
練習後の筋肉調節トレーニング

（前回の項を参照ください）

アイスマッサージ、アイシング（冷やす）
交代浴、ホットタオル
サポーター stocking
その他、物理療法を説明したいと思います。



・ アイスマッサージについて

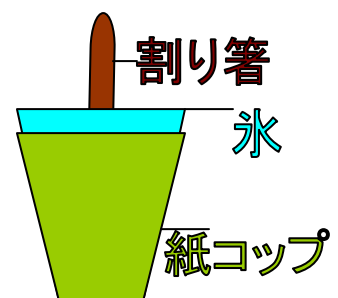
【行い方】

冷蔵庫にて紙コップに氷を作っておこう。

もちろん、通常のキューブ氷でOK。

しかし、手にピターッと付く氷は、冷え過ぎており解け出し始めてから使用しましょう。

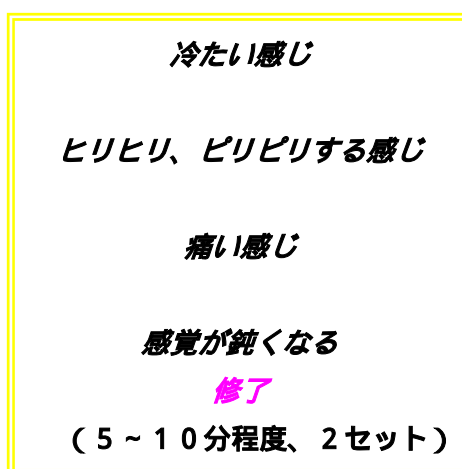
氷を直接、疲労部位やよく使う部位（例えば陸上選手は、すねの内側、野球のピッチャーは投球腕での肩・肘関節、サッカー、バスケットボール、バレーボール選手は、膝関節は必ず行いましょう）に当て、円を描くようにあるいは、上下に動かしながら5分～10分程度行いましょう。



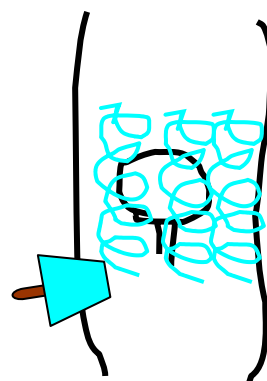
1回目の終了後、休憩10分程度後にもう一度繰り返しましょう。

行う方法は、**個人差**（冷感過敏症の方、アレルギー傾向のある方は、注意が必要です）や寒い時、暑い時などの**天候・温度・季節**、（寒い時は冷え過ぎないように、また患部外の保温を忘れずに）、**行う場所、時間**（基本的には練習後、家に帰ってもう一回程度行いますが、受傷後間もない時、痛みが強い時は、リハビリテーション・コンディショニング・練習の前に行いますが、その時は、症状の悪化に注意する事や感覚が鈍くなっているため練習するポイントを絞って慎重に行いましょう）などさまざまな条件を考慮しながら行ってください。

4つのステージ



一応膝です



* 感覚が無くなって行い続けると凍傷を起こす危険性がありますのでそれ以上行わないで下さい。

・ アイシング

基本的な要領はアイスマッサージと同じですが、ここでは、氷をビニール袋に入れて固定する方法を紹介します。

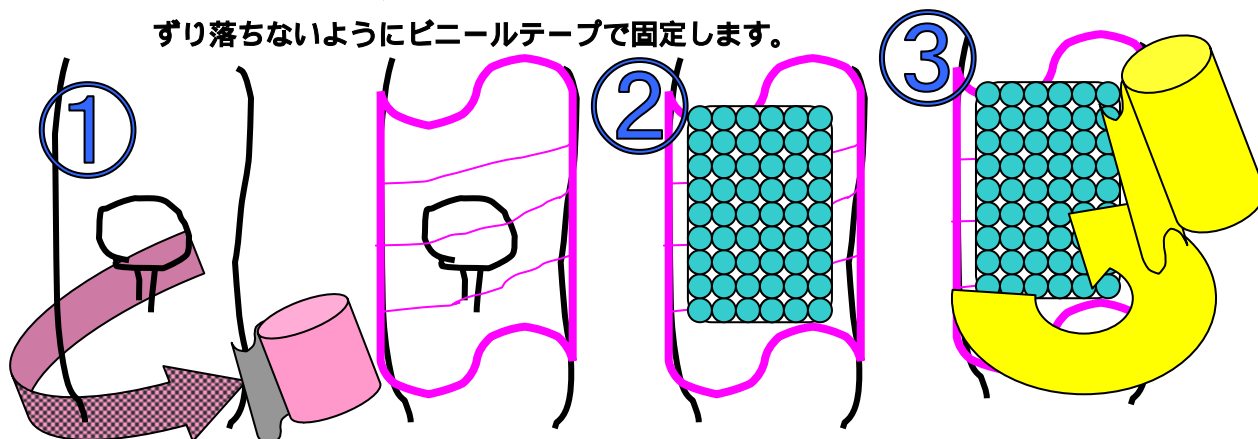
アンダーラップを二重に巻いて圧迫を加えます。

（アンダーラップは、適度な圧迫が得られると同時に氷から皮膚を保護して冷え過ぎないようにしています）

ジッパー付きの袋に氷を入れ、溶けてくる氷が漏れないようにもう一枚袋に入れ二重にしておくで親切です。

ラッピングで固定、

ずり落ちないようにビニールテープで固定します。



もちろん感覚が無くなれば氷をとりますが、心地良い冷えた感じが得られれば氷が溶けるまで長時間冷やしましょう。

受傷後2日ほどは、日中は1時間に1回、就寝時は2時間に1回、氷を取替え、患部を適度に冷やしましょう。

出血傾向、強い炎症症状の治まる2日間の急性期に有効です。

2日後は、状況に応じてアイシングを続けたり、むしろ積極的な回復を促すために温熱治療が可能になる場合もあります。

簡単に出来るコンディショニングを紹介していますが、もちろん少しでも身体の変調を来している場合は、まず、医療機関を受診し適切な診断治療を仰ぐ事は言うまでもありません。

競技会場にて

陸上競技においては、予選の間に、ポリバケツに氷水を入れ、その中に直接入り、下半身を冷やし、出来るだけ速く、熱を冷やし、疲労回復を図る処置を行ったりします。

【 交代浴 】

血行循環を図り、疲労回復を促すために入浴時に、シャワーにて足の先から全身に温かい湯や水を交互に浴びていきます。このような刺激に慣れるまでや、全身的な疲労が蓄積されている場合においては、循環が活発になり、行った後逆に、身体のだるさが生じたり、疲れを感じたりするかもしれません。

それは、身体を治そうという反応なので直ぐ慣れ、気持ちよくなってくると思いますが、また、身体の動きも改善してくると思います。

【 方法 】

最初は、温かい湯を足先より全身に 3～4分から始め



ビックリしない程度の水かぬるま湯 30秒から1分



温かい湯 3～4分

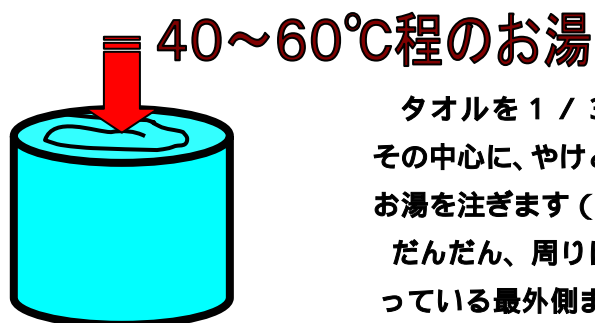


ビックリしない程度の水かぬるま湯 30秒から1分



最後、温かい湯 3～4分にて気持ちよく終る

【 ホットタオル 】



タオルを1 / 3程度に折り、それを丸めてその中心に、やけどに注意しながらやや暖かめのお湯を注ぎます(40~60程度)

だんだん、周りにお湯が浸透してきますが、持っている最外側まで浸透しないまでに余裕をもち注ぐのをやめて、患部に当てます。

ジワーッと暖かさがしみてきます。最初慣れるまでは、やけどしない程度の40程度のお湯から行いましょう。冷めてくると、また、お湯を入れ、のべ15分程温めましょう。

【 その他、疲労をとる方法 】

サポーターストッキングは、ショッピングセンターにて手に入りやすく、価格もそれほど高価ではないので、お試しください。

病院では、保険適用となり副作用のほとんど無い超音波、過流浴、干渉波、レーザー治療などをお勧めします。医療機関にお尋ねください。

