

# 我孫子市民体育館 健康豆知識 2025/12

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！

寒い日が続きますがいかがお過ごしでしょうか。健康管理はできていますか？あちこち痛くて運動をする気にならない、なんてことになってしまいませんか？今回は慢性的な痛みがある方におすすめなトレーニングを紹介いたします！ということで今回の豆知識は「慢性的な痛み」です。これを読んで、痛みを解消して、寒さも克服してこの冬を乗り切りましょう！

## 急性の痛みと慢性的な痛み

急性的な痛みというのは、急激な負荷が筋肉や関節にかかり、損傷して痛みが出ることです。ぎっくり腰などですね。急性的な痛みは適切な処置をすることで短い期間で治ります。短いと言っても損傷具合と処置の仕方で2~3日で良くなることもあります。2~3か月かかることもあります。2~3か月たっても治らないものは慢性的な痛みになります。もちろん、数か月で治れば良いですが年単位で続くこともあります。怖いですね。このように急性的な痛みが慢性的な痛みになることもあります。いつの間にか痛みが出て原因がわからないものもあります。病院に行っても「加齢によるものですね」と言われるものですね。では高齢になると、なぜ痛みが出るのでしょうか。関節症や腱・靭帯損傷などは調べればわかります。原因不明で、年齢が理由ってどうしようもない！と諦めないでください。若いころと今の大違いは筋肉です！



## やっぱり筋トレ

筋トレをすればすぐに痛みがなくなるわけではありません。まずは筋肉を動かすこと。日常生活やお仕事でも筋肉は使っているけれど、動かす可動域が小さいのです。すると筋肉や関節が硬くなり、硬くなるとより動かさなくなって筋肉が落ちていきます。筋肉が落ちるともっと動かさなくなって硬くなり落ちていく……という負の連鎖が始まります。なのでまずは筋肉を大きく動かすことで（運動習慣が全くない人はストレッチから）、筋肉に「動かしますよ」と信号を送ってあげます。すると筋肉や関節の可動域が広がって動きやすい身体になるので、さらに動かして負荷をかけると筋肉が成長して、もっと楽に身体が動けるようになります。そして関節や筋肉への負担が少なくなって痛みが改善していくのです。ただ、動かすだけで痛みが出る場合は無理に動かさないでください。その代わりに、痛くないところのトレーニングをしましょう。例えば肩が痛い時は脚、膝が痛い時は背中や胸のトレーニングをします。筋トレをすることで成長ホルモンが分泌します。このホルモンはトレーニングした部位だけではなく、全身に分泌します。そして効果として、筋肉の成長・脂肪燃焼を促し、さらにケガの回復を早めてくれる、と言われています。筋肉が付くだけではなく痛い所の改善する！やっぱり筋トレ最高！

## スロートレーニングで若返り

スロートレーニングは、通常のトレーニングより長い時間筋肉に力を入れ続けます。すると筋肉で血管を圧迫し続けて、血管内の酸素が不足します。それにより通常のトレーニングより成長ホルモンの分泌量が多くなると言われています。また、軽い負荷では筋トレとしての効果は少ないけど、ゆっくり動かすことでも軽い負荷でもキツイトレーニングになります。さらに！負荷が軽くてゆっくり動かすことで関節への負担が減って、痛みが出にくくなります。ではオススメのやり方を説明します。写真はスクワットですが、膝を曲げてお尻を後ろに引くように腰を落とします。その時に5秒で下して1秒止めます。また5秒かけて戻しますが、膝を伸ばしきらないで軽く曲げておくことで筋肉の力が抜けないようにします。これを最初は5回くらいから行なって、慣れてきたら10回やってみましょう。1回で11秒、10回で110秒、約2分近く筋肉に力を入れ続けることになります。キツイけど頑張って、筋肉を若らせましょう！



## 健康診査を受けよう！

我孫子市では特定健診を行っています。  
日頃からの健康チェックはすごく大事です。ぜひ健診を受けましょう！

健診名：我孫子市特定健診  
対象者：我孫子市国保に加入の40歳～74歳の方  
健診内容：身体測定・血圧・尿検査・血液検査など  
実施期間：令和7年6月～翌年1月末日  
お問い合わせ：我孫子市健康づくり支援課（保健センター）

04-7185-1126

