

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！

急性の痛みと慢性の痛み

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は**2～3日で良くなることもあれば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れば、**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。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。若いころと今の大きな違いは**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を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、**筋肉を若返らせましょう**！



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

