

## コロナ禍で増加！ スポーツでの怪我について学ぼう

コロナ禍が長期化しており自粛生活や急な練習再開、短期間での大会開催等が影響し、例年よりもスポーツでの怪我が多くなっています。スポーツで起こりやすいケガを知ってしっかり対策を!!

<競技別起こりやすいスポーツ外傷・障害>※代表例

- ・野球…肩・肘の関節痛、肋骨の疲労骨折
- ・サッカー…足関節捻挫、手関節の骨折
- ・バスケ…足関節捻挫、膝靭帯損傷、断裂
- ・バレー…捻挫、ジャンパー膝



スポーツによって起こる怪我については、「スポーツ外傷」「スポーツ障害」の2つに分けられます。

### ●スポーツ外傷（ケガ）

プレー中に明らかな外力によって起こり、偶然起こるので防ぐ事が難しい。

### ●スポーツ障害（故障）

スポーツによって繰り返し過度の負担が積み重なり痛みが慢性的に続くもの。

スポーツ障害の例として、腰椎分離症・疲労骨折・オスグッド病・シンスプリント・セーバー病・野球肘・野球肩・テニス肘 等があります。原因には、過度な練習量、運動前後のストレッチ不足、同じ部位の使いすぎ、休養や睡眠不足、栄養不足 等があげられます。

このように、

**スポーツ障害（故障）は予防を正しく行うことで防ぐことができるケガです！**

以下の事に気を付けて、防げる怪我はしっかり予防して防ぎましょう！

### ① ウォーミングアップとクールダウンを怠らない

急に体を動かすと怪我しやすく、練習や試合の疲れを溜める事もケガに繋がります。アップとダウンは適切な内容と量で行いましょう。

### ② 好き嫌いをなく食事を摂る・不足気味な栄養はサプリメントを活用する

筋肉や骨が成長するのに必要な栄養素がとても大切です。タンパク質やミネラル、ビタミンをしっかり摂りましょう。疲労回復やケガの治る早さも栄養状態で大きく変わってきます。

### ③ 小さな痛みを放っておかない

痛いと思ったら早めにスポーツ専門の整形外科や整骨院を受診しましょう。治療が遅くなると治りも遅くなります。痛いままプレーをしていてもパフォーマンスが下がってしまいます。

**ケガの予防をすることも練習の一環です！無駄なケガを減らして大好きなスポーツを楽しみましょう！**

#### 【コラム提供企業情報】

株式会社 NewSupport スポーツサポート事業部

担当：スポーツトレーナー（理学療法士） 羽田野



<公式 HP ・LINE 公式アカウント>

