

筋肉に優しい生活を！ 筋肉痛（筋肉疲労）対策

誰もが経験したことがある「筋肉痛」。

筋肉痛は、「即発性筋痛」と「遅発性筋痛」の2種類があります。即発性筋痛は激しい運動をした直後や、早ければ運動をしているとき筋肉を集中的に使うことで筋肉痛が起こります。一方、遅発性筋痛は運動した数時間から数日後に痛みが起こります。どちらも共通しているのが、**筋肉の疲労**です。



<筋肉の疲労を早く治す為のポイント>

① ストレッチ・マッサージ

運動により筋肉の組織が壊れると、痛みを生み出す発痛物質が放出され筋肉の緊張が高まり、血流が低下します。血流が悪い状態にしておくと、新たな発痛物質が蓄積してしまい悪循環となってしまいます。そのような時にはゆっくりストレッチやマッサージをすることで血流がよくなり発痛物質を早く放出することで痛みを軽減させることができます。

※ストレッチやマッサージで痛みが増強する場合は無理をせず、指導者やトレーナー、スポーツドクター等に相談し専門的な指導を受けましょう！

② 栄養

早期回復には、栄養バランスの良い食事を心がけることが大切です。筋肉や血液の材料である「たんぱく質」が豊富な食べ物を多く摂取することや、疲労回復には「**クエン酸**」が大切です。柑橘系のフルーツやジュース、ゼリーまたはクエン酸配合のサプリメントを活用しましょう！

また、今のような暑い時期は身体の中の水分が不足しやすくなっており、筋肉を傷めやすい状態になります。熱中症予防を含め、こまめな水分摂取を心がけましょう！

③ 睡眠

筋肉の修復を早くする為には、睡眠の質もとても大切です。眠っている間には、カラダを修復する作用のある**成長ホルモン**が出ています。睡眠の質が悪いと成長ホルモンが出にくくなってしまいうので筋肉痛の修復が遅くなります。できるだけ多く睡眠時間を確保しましょう！

④ アイシング、入浴

運動直後に10分程度のアイシングをすることで、筋肉に起きている炎症を鎮める効果があります。筋肉痛を感じる部位に熱を持っている状態ではアイシングをするようにしましょう！反対に熱を持っていない筋肉痛の場合は、しっかりお風呂に浸かることで筋肉の回復を早めることができます。

筋肉痛を正しく理解して予防・対策することで、身体の成長の妨げにならないように気を付けていきましょう！

【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>

