

今月の健康ナビ Q&A

スポーツジムでの 注意事項

今月号の痛みの相談は30代の男性から。「スポーツジムのランニングマシーンを使いはじめたら、脚が痛むようになった」というものだ。はたして、この痛みにはどのように対処すればよいのだろうか。さっそく、ソフィア整骨院の古川ふんと先生に聞いてみた。

Q 冬場は屋外で走ると寒いので、スポーツジムのランニングマシンでジョギングを始めたのですが、筋肉痛になってしまいました。これまで屋外を走っていたのも筋肉痛になることはなかったのですが、どうして急に筋肉痛になってしまったのでしょうか。

A 私も最近になりジョギングをするようになり、同様に筋肉痛になりました。ランニングマシンの場合、足元がアスファルトよりもやわらかいので、外を走るときと比べて違う筋肉に負担がかかり、その部分が強く緊張してしまうのだと思います。

Q 筋肉痛がなかなか治らないのですが、少しぐらいの痛みならガマンして走ってもいいのでしょうか。

A 私の場合は数日で回復しましたが、鋭い痛みがなかなか引かないようでしたら要注意です。もし筋肉が骨に付着する部分(腱)の痛みであれば、炎症による痛みの可能性があります。しかし、その痛みがたんなる筋肉痛なのか、炎症による痛みなのかは、一般の方には判断できないと思います。できればスポーツ障害の痛みに詳しい先生に身体の状態を診断してもらおう



にしてください。

Q そもそも、ランニングマシンの使わないほうがいいのでしょうか。

A そんなことはありません。冬場は外を走るのはケガをするリスクをとまいますし、ともすれば風邪を引いてしまうかもしれません。ランニングマシーンを使いはじめた当初は、身体が適応するまで筋肉痛になるかもしれませんが、マシンは走るペースをつくら、フォームを整えたりするには非常に良いツールだと思います。

マラソン大会の本番前などは外での調整もしておいたほうがいいと思いますが、冬場はランニングマシンを中心にトレーニングを重ねていくのも手だと思います。実際、私自身もランニングマシンを使い始めてから、ハーフマラソンのタイムを大幅に縮めることができました。自分に合った使い方を模索してみてください。



◆古川ふんと◆

1973年生まれ。大学卒業後、柔道整復師の国家資格を取得。厳しい研修生活の後、複数の整骨院で分院長を経験。06年12月に、痛み専門・筋肉治療専門の「ソフィア整骨院」を開院



●問い合わせ
ソフィア整骨院
〒166-0012

東京都杉並区和田3-58-9
パークサイド東高円寺1F
☎03-3314-1276

<http://www4.ocn.ne.jp/sophias/>