



古川ぶんと
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/>

ふるさとの時間割

今月の健康ナビQ&A

マラソンレースの際の注意点

Q 今度、初めてフルマラソンに挑戦するのですが、レース中に痛みが出たりしないようにするために、心掛けておくことはありますか。

A 何よりも筋肉の状態を万全にして挑むことが大切です。現在、とくに痛みがなくても、事前に筋肉専門の治療院で筋肉の状態をチェックしてもらってはいかがでしょうか。たいていの人は痛みが出てから治療院に通いますが、知らず知らずのうちに筋肉に疲労やダメージが蓄積していることもあるので、何らかの症状が出る前にこわばった筋肉のケアをするのは大変有効です。

また、筋肉のコンディショニングを整えるために、レース前は疲れを抜いてシッカリと休息を取ることも重要です。私の場合はレース10日前からは激しいトレーニングを控えてレースに臨むようにしています。ただ、これには個人差が

今月号の相談は30代のランナーの男性から。「初めてマラソンレースに挑戦するのですが、レース前後で注意すべきことはありますか」というものだ。はたして、このようなケースではどのように対応すればいいのだろうか。さっそく、ソフィア整骨院の古川ぶんと先生に聞いてみた。



あるので、何度かレース経験を積んでから、自分に合った休息の取り方を見つけるようにするといいたいと思います。

Q レース後に気を付けておくことはありますか。

A フルマラソンを完走するには筋肉に相当な負担をかけるのを避けないので、多かれ少なかれ筋肉痛になることは避けられません。私自身、フルマラソンを走ると、数日間はずっと筋肉痛に苦しみますが、これは仕方ないことです。ただ、筋肉痛が1週間以上経っても

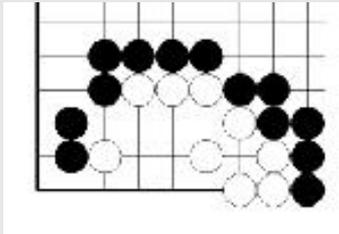
治らない場合には注意が必要です。とくに初心者の方は筋肉を限界以上に酷使してしまい、痛みが長期化することもあるので、その際にはすぐに治療院に行くようにしてください。

Q レース後の筋肉痛を和らげる効果的な方法はありませんか。

A レースが終わったらお風呂に入って血行を良くし、ストレッチなどで筋肉を十分にリラクセスさせてから就寝するようにしてください。その際に痛みが出そうな箇所には湿布を貼っておくのも効果的でしょう。レース前に痛みが生じやすい箇所がわかっている場合は、予めその部位に湿布を貼っておく、先取り鎮痛を試してみるのもいいかもしれません。

詰碁でいっぶく

【黒番】 眼を奪う急所は？



解答は74頁にあります