



古川ふんと
ソフィア整骨院

マラソンレース後のアフターケア

今月号の痛みの相談は40代のランナーの男性から。「フルマラソン後の筋肉痛が長引いてしまっている」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いいのだろうか。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 先日、フルマラソンのレースに参加したのですが、それから10日以上も経っているのに脚に違和感が残っています。どうしてこういう状態になってしまったのでしょうか。

A さまざまな原因が考えられますが、そのひとつとして、レース後のアフターケアがおろそかになっていたのではないのでしょうか。フルマラソンでは42・

195キロメートルという長距離を走るため、レース中にはきままって筋繊維に微細な損傷が生じます。追い込んで走れば走るほどそのダメージは大きくなるでしょう。そのため、レース後はシツカリと休息を取ったり、お風呂などで足を温めて血行を良くしたりするほか、筋肉の修復を促すためにアミノ酸のサプリメントを摂取するなどして積極的な回復に努める必要があります。こういった努力を怠ってしまえば、場合によっては回復が遅れ、痛みや違和感が長期化してしまうことがあるのです。

Q レース後もすぐに筋肉治療を行うことはできるのでしょうか。

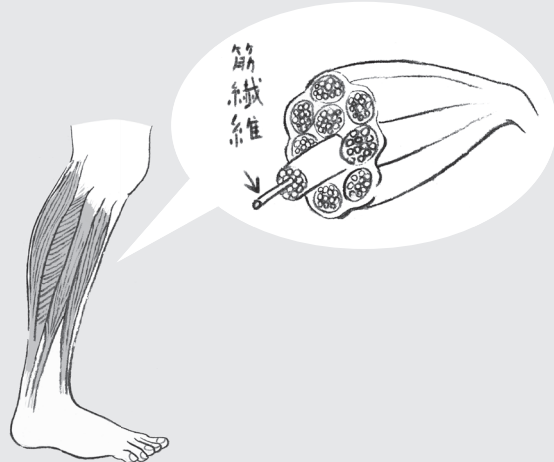
A 初めてフルマラソンに挑戦した方はレース後の筋肉痛が激しいと思うので、痛みが治まるまで数日間は安静にしておいたほうがいいでしょう。一方、フルマ

ラソン経験者で、レース後もさほど筋肉痛を生じないようであれば、すぐに筋肉ケアの治療を受けることをオススメします。とくに月1回以上のペースでレースに参加している場合、筋肉の疲労が蓄積してしまいがちなので、レース後はぜひ筋肉治療を受けるようにしてください。

Q レース後にふくらはぎが痛くなることが多いのですが、走り方に問題があるのでしょうか。

A 疲労がピークに達した時にこそ、そのクセに依じた筋肉が痛くなります。ふくらはぎが痛むということは、ふくらはぎを構成する腓腹筋やヒラメ筋に負担のかかるランニングフォームになっているのでしよう。おそらく、レース終盤は腰が丸くなり骨盤が後傾し、膝が曲がってしまっていると思われる。このように、レース後に筋肉治療を受けていただくと、筋疲労の解消だけでなく、ランニングフォームの歪みを分析することもでき一石二鳥なのです。

「ふるかわふんと」 1973年生まれ。大卒卒業後、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。2006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。



天気が
良くて
も
安静に。



【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://sophia-seikotsuin.com>