



古川ぶんと  
ソフィア整骨院 院長

## 冬のランニングの注意点

今月号の相談は「冬の寒い時期にランニングをするにあたって注意すべき点はないか」というもの。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。

**Q** 最近、ランニングをはじめたのですが、冬の寒い時期に注意すべき点があれば教えてください。

**A** 寒い時期は血流が悪くなるため、筋肉が硬くこわばりやすくなっています。そのため、いきなり強度の高い運動を開始すると、太ももの前面や後面（ハムストリングス）、ふくらはぎなどの筋肉がけいれんを起こすことがあるので注意しなければなりません。

**Q** では、具体的にどういった対策を講じればよいのでしょうか。

**A** まずはランニング前にシッカリとウォーミングアップを行ってください。とくにハムストリングスは急性のけいれんを起こしやすい筋肉なので、ストレッチやセルフマッサージなどで念入りにほぐしておいてください。また、最初の1〜2キロはゆつくりとほぐしジョグで入り、カラダが温まってから徐々にスピードを上げていくといいでしょう。もちろん、ランニング後のアフターケアも欠かさないようにしてください。

**Q** 寒い日は厚着したほうがいいのか、でしょうか。

**A** 上にウインドブレーカーを着用するのはもちろんですが、インナーの素材にも注意してください。速乾性のない綿素材のインナーですと、汗が冷えて体温の急激な低下を招きやすいため、速乾性に優れたランニング用インナーを着用するといいいでしょう。また、手

先が冷えないように手袋の着用をオススメします。

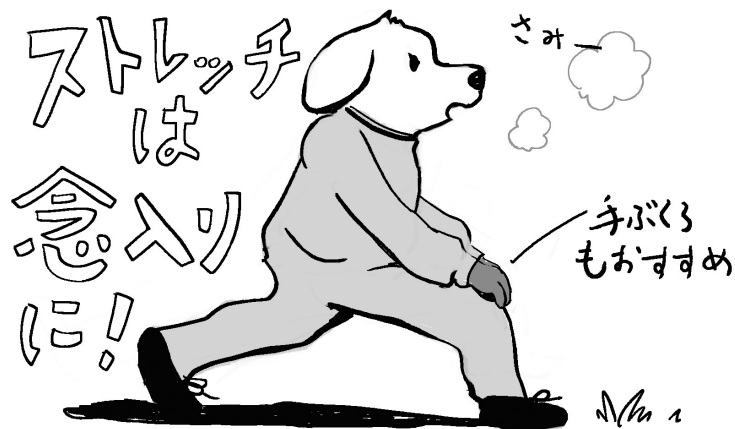
**Q** ランニング中やランニング後に痛みを感じたらどのようなにすればいいのでしょうか。

**A** 強い痛みがある場合は筋肉がけいれんを起こしている可能性があります。あるので、すぐに筋肉専門治療院への受診をオススメします。初期症状であれば早期に回復しますが、こじれて筋の硬化が進むと、痛みが慢性化し長期にわたってトレーニングに支障が出る恐れがあります。また、筋繊維が断裂する可能性があるため、筋肉のハリや痛みがあるときにはストレッチは厳禁です。

**Q** 違和感がある場合はどうでしょうか。

**A** 違和感は筋肉に異常をきたしているサインです。これを無視してランニングをつづけると、筋肉が損傷し長期の障害にいたることもあります。故障を未然に防ぐためにも、違和感を覚えたら治療院に通う、あるいは定期的に筋肉のマッサージを受けるといった点を心がけるといいでしょう。

「ふるかわぶんと」 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。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。



【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  
イラスト：丸子万葵