

健康コラム

「スポーツとストレッチング」

スポーツで個人の記録や能力を伸ばすためには、1 筋力 (Strength) 2 持久力 (Stamina) 3 柔軟性 (Suppleness) 4 スピード (Speed) 5 技術 (Skill) の5つが必要とされています。

このうち一つでも欠けると、競技成績を伸ばすことは困難で、またその状態でトレーニングを続けていると、体のどこかに障害を起すと考えられます。

ストレッチングは主として前記5つの中で、筋肉や関節周囲の柔軟性を高めることに係り、運動による障害の発生を減少させ、筋力の効果的な使用と、より高度な技術を習得させる働きをします。

ゆえに、全てのスポーツマンにとって、体を保護しながら積極的に機能性を高めるための、欠くことのできない運動です。

ストレッチングは、筋肉の収縮と伸張を反復して行い、両者の動きによって、関節を効果的に動かす。また関節の支持を補助して、その技術を実行できるものとします。しかしここで大切なのは、トレーニングを繰り返すことにより、筋肉疲労を起し、収縮と伸張のバランスが崩れ、障害を起しやすくなることを認識することです。

また、どれくらいの負荷でどれくらい筋肉が疲労を起すかは、個人の筋力差と回復力が問題となります。特に昔は自他ともにスポーツ選手であったと、認めるような方は要注意です。昔ほど筋肉に柔軟性が無く、なまじく筋力だけがあるために、急激な筋肉の動きで筋肉自身の重傷な障害や、外傷を起す可能性があるからです。

ストレッチングの種類は、1 弾性ストレッチング 昔のラジオ体操のように、反動を付けて行うのも

ので、反動によりかえって筋肉や関節を痛める可能性もあり、おススメしません。2 能動的ストレッチング 自分の力で関節や筋肉を伸ばし、数秒間停止する方法で、安全で無理せず手軽にできて、この方法をおすすめします。3 受動的ストレッチング ほかの人の力を借りて関節や筋肉を伸ばす方法で、十分に関節や筋肉の知識を持った医師などの監視下で、必要であれば関節の状態をレントゲンなどで確認した上、行うことをおすすめします。4 PNFストレッチング 筋の伸張と収縮の特性を利用し、数秒間筋力の最大収縮後、受動的ストレッチを行い、柔軟性を高める方法で、数回繰り返すと効果が大きいです。知識を持った専門家の監視下で、効果の記録を取りながら、高度な能力を持つ選手に行うことが中心となります。

それに掛かる人件費や測定機器などの費用を考えると、一般的ではないでしょう。

どこでもできて効果のある、受動的ストレッチングの注意点を示します。筋肉を鍛える前後には必ず十分に行ってください。1 正しい姿勢で自然な呼吸のリズムを行い、十分リラックスして、呼吸を止めないように行う。2 意識は常に伸展されている筋肉に集中し、筋肉が伸ばされていると感じるストレッチ感が、より効果を高める。3 ストレッチングに要する時間は個人の持つ筋肉によっても異なり、具体的な時間の指標は無いですが、最低6秒以上は行うべきと言われています。4 行う場所は極端な寒暖を避け、快適な場所と運動に適した服装で、身体を暖めてから行うことができれば、より効果的です。

多摩府中 保健所

精神保健相談 専門医と保健師による個別相談を行います。

精神保健医療相談 8月17日(土) 眠れない、何もしたくない、家に閉じこもりがち、人と接するのがつらいなどでお悩みの方。

思春期相談 8月18日(日) 思春期は、著しい身体の変化とともに心も大きく揺れ動く年代です。思春期・青年期の心の悩みや家族問題についてお悩みの方。

アルコール相談 8月16日(土) アルコール依存症などを克服し、生活を改善するため、本人や家族がどのようにすればよいかなどを話し合います。

事前に多摩府中保健所 ☎042-2334へ申し込む。相談時間は午後2時～4時。相談場所が武蔵野三鷹地域センター(旧三鷹武蔵野保健所)・三鷹市総合保健センターと分かれることがありますので、申し込む際必ず場所をご確認ください。なお、相談日以外でも、保健師が相談に応じていますので、電話などによる予約をお願いします。

8月の食品・環境衛生出張窓口

8月26日(土)午後1時～4時 総合保健センター別館で。

内容 食品関係営業許可の更新申請および食品衛生講習会(講習会は2時30分～)、環境衛生関係届出施設の変更届などの受付、水質検査器の無料配付、食品・環境衛生の相談受付

多摩府中保健所武蔵野三鷹地域センター ☎54 2209 次回は9月30日です。

患者の声相談窓口

東京都の多摩地域の保健所(5カ所)に、患者の声相談窓口を設置しました。相談内容は管内6市にお住まいの方からの医療相談、管内6市の診療所などに関する相談(診療報酬の関係などを除く)。

多摩府中保健所の受付担当地域は武蔵野市・三鷹市・府中市・調布市・小金井市・狛江市の6市です。

専用電話 ☎042-362 4691(平日午前9時～正午、午後1時～5時)

なお、病院に関する相談は「東京都患者の声相談窓口」(専用電話 ☎03 5320 4435)で受け付けています。

あなたがい善意

一般寄付

6万7000円(ごみ対策課) 1

千円 五十嵐一男 6千500円

レクリエーション・ダンス

5千円 五味美智子 1千300円

建設ユニオン三鷹中原分会

1千円 柿澤康子 1千円

田中郷子 2千円 吉野壽夫

1万4千950円 首都圏建設産

業ユニオン多摩東支部 1万

5千円 福寿会ナイチンゲール

50万円 東京三鷹ライオンズ

クラブ 4千823円 東京三鷹

ライオンズクラブ(愛の泉募金)

5万6千円 リサイクル市民

工房 1千140円 連雀クラブ

6千950円(匿名)(4件)

愛の一円硬貨募金

321円 明寿会 3千104円

佐藤武尊 1千450円 ふれあ

いの会 3千889円 四ツ葉と

きわくら 1千534円 下連

雀羽衣会 610円 常盤会

1千60円 深明会 1千925円

三鷹市赤十字奉仕団 1千108

円 中原三葉会

ポランティア基金

2万6千940円 新中コミセン

まつりボランティアコーナー利

用者一同 3万530円 ボラン

ティアコーナー福祉ショップ利

用者一同

30歳以上を対象に 秋期胃部集団検診

対象 今年度中に30歳の誕生日を迎える昭和50年3月31日以前生まれの市民の方。ただし、妊娠中および妊娠の疑いのある方、胃腸疾患で治療中の方、春期胃部集団検診を受診した方は受診できません。平成16年4月1日～平成17年3月31日、40歳・50歳・60歳の誕生日を迎える方は「特別精密健康診査」の対象となりますので、そちらでの受診をお勧めします。

会場・日程 下表のとおり。

9月3日(土) (消印有効)までにはがきに「胃検診希望」、住所・氏名・生年月日・年

40歳以上を対象に 眼科検診

既に医療にかかっている人は除く。今年度から65歳以上の方も、受診対象となりました。

検診期間 前期は10月18日(土)11月15日(日)、後期は平成17年1月17日(土)2月14日(日)。

応募状況により受診時期を振り分けします。

検診場所 市内協力医療機関

検診内容 血圧 視力 外眼部 眼圧 透光体 眼底など。

9月3日(土) (消印有効)までにはがきに「眼科検診希望」、住所・氏名・生年月日(年齢) 電話番号を記入し



新川中原 C.C.	10/19C
大 沢 C.C.	10/20D
礼 C.C.	10/21E
井 口 C.C.	10/22F
総合保健センター	10/25B・26C・27D・28E・30G

時間はいつでも午前8時～11時。C.C.はコミュニティセンターの略。

検査初日の2週間前ごろに受診票を郵送、抽選の結果に関する電話でのお問い合わせは承れませんので、「了」

↓総合保健センター ☎46 254

「はじめてのエクササイズ教室」

エクササイズ教室

「はじめての」

エクササイズ教室

「はじめての」

エクササイズ教室

「はじめての」



8月2日(土)から保健センター ☎46 3254へ申し込む。先着15人。

8月18日(土)25日(日)の午前10時～11時に総合保健センターで開催する事前説明会に、どちらか1回必ずご出席ください。説明会後、健康状態などにより参加をお断りする場合があります。

基本健康診査フォローアップ教室受講者募集

自分にあつた方法で生活習慣が改善できるよう、一緒に体験していく教室です。

対象 平成15年度に基本健康診査を受診した65歳以下のBMI 24以上で総コレステロール値が「要指導」の方(運動制限のある方は除く)。

BMIとは体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で表した体格指数のことです。

9月6日(土)12月6日(日)の間で全10回、総合保健センターおよび第2体育館で。

8月13日(土)までに保健センタ

「はじめての」

エクササイズ教室

「はじめての」

エクササイズ教室

「はじめての」

エクササイズ教室

「はじめての」



「はじめての」

エクササイズ教室

「はじめての」

エクササイズ教室

「はじめての」

エクササイズ教室

「はじめての」

「はじめての」

エクササイズ教室

「はじめての」

エクササイズ教室

「はじめての」

エクササイズ教室

「はじめての」