



クレーマーレポート



ケア編

Q. 膝がしばらく痛いです。

走れないわけではないのですが、ケガだとしたらどんなケガが考えられますか？

質問者：大学生 長距離 女性

A. 膝はケガが起きやすい部位です。ご質問から想像するに、膝の慢性障害かと思いますが、実際に見て確認しているわけではないので断定することは難しく一般論として膝の慢性障害の代表例をご紹介します。

ジャンパー膝(図1-①参照)

非常によく見られる慢性障害の1つです。膝蓋靭帯(しつがいじんたい)の炎症が原因で、膝蓋骨(しつがいこつ)の下に痛みが出るのが多い障害です。ジャンプ動作を繰り返す競技に多く見られることからジャンパー膝と言われていています。



オスグッド・シュラッター病(図1-②参照)

成長期によく見られる慢性障害です。膝蓋靭帯が付着部である脛骨粗面(けいこつそめん)の軟骨面を引っ張り、そこが徐々に隆起し痛みを伴います。



鷲足炎(がそくえん)(図1-③参照)

脛骨の内側に縫工筋(ほうこうきん)、薄筋(はっきん)、半腱様筋(はんけんようきん)という3つの筋肉の腱が付着しています。その形がガチョウの足のように見えることから鷲足と呼ばれ、炎症が起きやすい部位の1



つです。サッカー選手や長距離選手などでよく見られます。

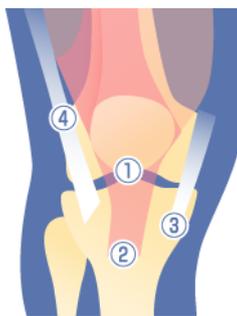
腸脛靭帯炎(ちょうけいじんたいえん)(図1-④参照)

非常に長い腸脛靭帯が大腿骨外側上顆(だいたいこつががいそくじょうか)上を通るところは、摩擦により炎症が起きやすい部位です。長距離選手や自転車競技選手などによく見られます。



これらが代表的な膝の慢性障害の一例ですが、その他にもより重篤な障害が隠れているかもしれません。症状の悪化や改善が見られない場合は医療機関を受診し、適切な処置を受けることをお勧めします。

図1



トレーニング編

Q. 子どもの体力を向上させるためにはどのようにしたらよいでしょうか？

質問者：小学生保護者 女性

A. これまでクレーマー・ディスパッチでは、子どもの走力や敏捷性を高めるSAQトレーニングの数々をご紹介してきましたが、今回は少し視点を変えてご質問にお答えしたいと思います。

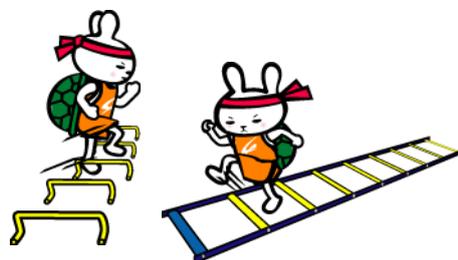
近年、様々な調査や研究結果によって子ども達の体力低下が叫ばれて久しいですが、まずはその原因から考えてみましょう。現代の子ども達は、山や川、空き地で仲間と遊ぶことが難しくなってきたとともにテレビゲームの普及などで身体を動かして遊ぶ機会が失われてきています。このことが子ども達の体力低下の直接的な原因であると言われています。

では、この問題の解決には何が必要でしょうか？

根本的な解決方法は、子ども達が身体を動かして遊んだりスポーツをする機会を確保することです。このため、少年少女スポーツや体育の重要性はますます増していると言えるでしょう。それに伴い、最近では子ども向けの様々なトレーニング方法が考案されています。これらの、

子ども向けのトレーニングにおいて最も大切なことは“遊び”の要素が含まれていることです。

これまでクレーマー・ディスパッチでご紹介した数々のSAQトレーニングには“遊び”の要素が多分に含まれています。どんな子どもでも遊びには夢中で取り組みます。子ども達の体力向上やトレーニングを考えるとときには遊びの要素を取り入れて、子どもが楽しく夢中で取り組めることこそが子どもの体力を向上させるための第一歩であると言えるでしょう。





食のチカラ

Q. 私は試合の前日から緊張してしまい食事をあまり食べられません。どのようなものを食べればいいのでしょうか？

質問者：大学生 野球部 男性

A. 通常と変わらない食事を食べましょう！

試合前・中・後にどのようなものを摂取すると良いか、またそれぞれの役割について3回にわたってお伝えしていきます。今回は試合前の食事内容について取り上げます。

試合前の食事として、もっとも重要なことは「安全性」です。特に衛生面とドーピングについての配慮が重要となるため、調理から喫食までの時間や、どのようなものかわからないものについては注意が必要です。また、緊張から消化吸収能力が低下していることも考えられるため、食べ慣れない食品や食べたくない食品は避け、消化の良い食べ慣れたものを摂取するようにします。試合前日に注意すべき事を次に示しました。

●試合前日の食事～注意するポイント～

- ・食べ慣れた食品や料理を食べるようにする
- ・生ものは控える
- ・ガスを発生させやすいものは控える
- ・脂質の多いものは控える
- ・高糖質食
- ・水分をしっかり摂取する



ガスがたまりやすい食物繊維の豊富な食材は、たくさん食べず少量にしましょう。脂質の多いものは胃もたれや腹痛の原因になるため、調理法や肉の使用部位には注意しましょう。

また、翌日の試合が朝早い場合は、夕食をしっかり食べて、朝食は軽く食べるようにしましょう。



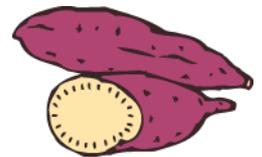
旬を斬る



■1人分			
エネルギー	125kcal	脂質	0.5g
たんぱく質	1.2g	炭水化物	29.5g

今月の旬：さつまいも

さつまいもは食物繊維とカリウムが多い食品です。さらにポリフェノールや、ビタミンCも含まれています。焼きも100gのカロリーはご飯100gと同じくらいです。栄養価が高く、少量で満腹感が得られます。さつまいもは皮の色がきれいで、表面に傷やでこぼこのないものを選びましょう。寒さに弱いので、冷蔵庫は向きません。15℃くらいの場所で保存しましょう。



★旬レシピ★さつまいもの茶巾

<材料 1人分>

- ・さつまいも … 80g
- ・牛乳 … 10ml
- ・はちみつ … 5g
- ・砂糖 … 3g

<作り方>

- ① さつまいもは皮をむき、ひと口大に切って水にひたしておく。
- ② 鍋に切ったさつまいもを入れてゆでる。
- ③ 柔らかくなったら潰して牛乳、はちみつ、砂糖を加えて混ぜる。
- ④ ③をラップに包み茶巾にしぼる。



得 今月のオススメ

NEW デッドエア アンダータイツ

タイツを必要とする時期は、同時に防寒を求められる時期でもあります。しかし、一般のタイツ素材の多くは運動による体温上昇後の保温性が乏しく、逆に冷えるケースが多いという状況がありました。デッドエア アンダータイツはこの点に着目して素材から開発。その結果、運動後の保温性を高める機能と共にソフトな肌触りと適度なコンプレッション性を持ち合わせた、従来にはないストレスフリーな着用感を実現しました。

詳しくは下記ウェブサイトをご覧ください。

<http://www.cramer.co.jp/products/specialfiber.html#deadair>



NEW

デッドエア アンダータイツ
カラー：ブラック
サイズ：S～3L

E160 ロング丈 E161 7分丈

メンバー	4,500円(税込)	4,200円(税込)
定価	5,700円(税込)	5,300円(税込)