

# 健康 ぷらざ

## スポーツで強い脚腰を — 10月8日は「骨と関節の日」です —

指導：(独)国立病院機構 相模原病院 院長 越智 隆弘

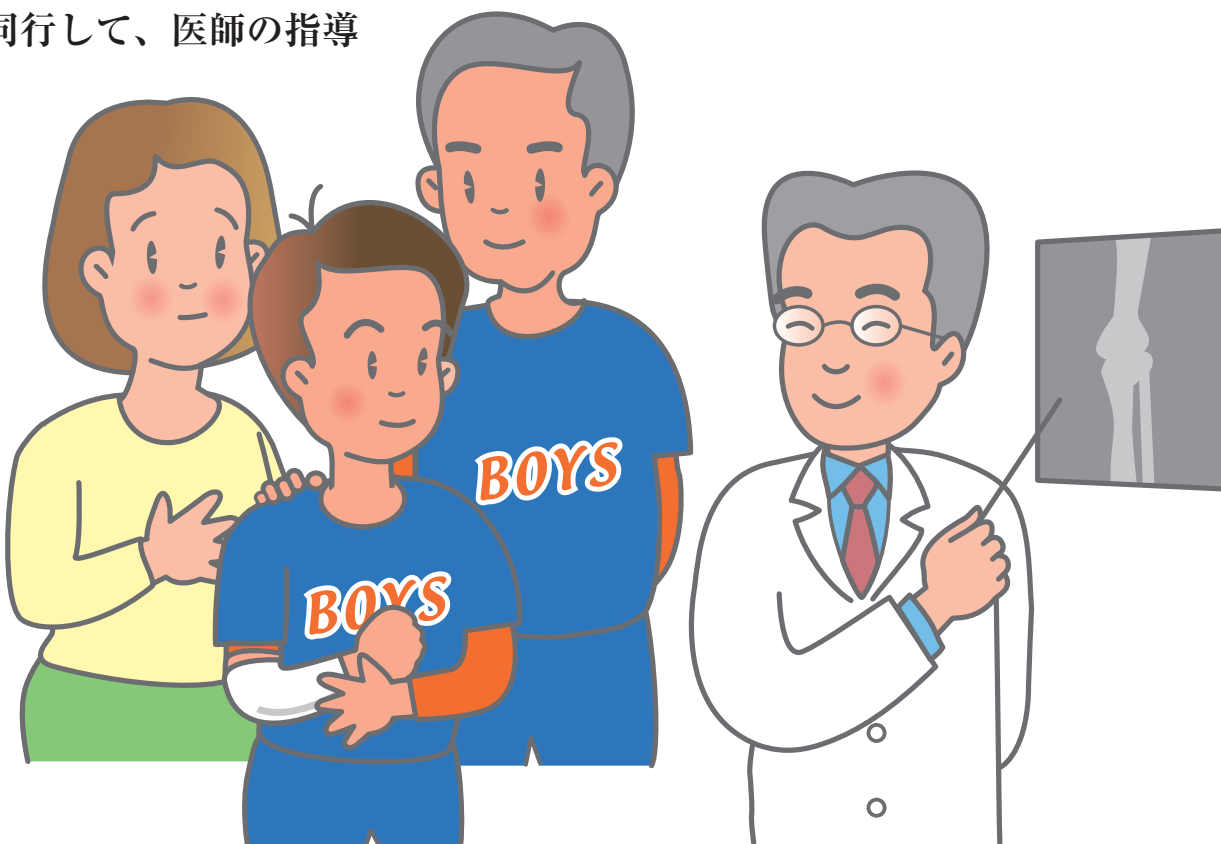
企画：  
日本医師会

No. 181

### 成長期にはスポーツが必要

最近、子どもの体力低下が問題になっています。成長期には食事と同様、スポーツが欠かせません。スポーツに親しみ、将来にわたる強い身体・強い脚腰をつくりましょう。

ただし成長期は骨がもろいため、スポーツをしすぎるとスポーツ障害を引き起こし、長く影響が残ることがあります。そこで、保護者、監督、コーチなど皆で注意し、ふだんから相談できるかかりつけ医を決めて、定期的な検査を受けてください。万一、故障で病院に行く時には、監督、コーチ、または保護者が同行して、医師の指導を受けてください。



### 中・高齢者にもスポーツがおすすめ

何歳になっても身体を動かすことは大切です。気が向いたら始めて、いつ終わってもいいのです。

成績を気にしたり、他の人々についていこうとか鍛えようとか思わずに、マイペースでスポーツを楽しんでください。動かすことによって、若々しい身体を維持しましょう。



### 定期的に身体のチェックを

「何かスポーツを始めてみよう」と思い立ったら、まず身体のチェックをしましょう。

心臓や血圧はもちろん大事ですが、脚腰のバランスや関節機能をチェックすることが必要です。自らの体力を知り不満足な点を補いつつ、身体の機能をうまく使っていけば、いつまでもスポーツを楽しみながら健康寿命を延ばせます。

10月8日の「骨と関節の日」をきっかけに、身体のチェックを始めてみてはいかがでしょうか。

◆待合室等に掲示し、患者さんにお見せください。