

さい 季刊誌 彩のけんこう

発行所
公益社団法人 埼玉県柔道整復師会
発行人
会長 大河原 晃
編集人
楠美 明人



秩父ミュージックパーク（秩父市）

秩父ミュージックパーク（秩父市）

全長3kmのスカイロードは、ミュージックパークの南北に走るメインストリート。
約500本あるイチョウ並木は10月から11月上旬には美しく色づき、黄金のトンネルになります。

- スポーツ傷害⑦アキレス腱炎・アキレス腱周囲炎……1～2
- 生活機能向上トレーニング③……………3～4
- 骨折事故防止パンフレット「なくそう!骨折事故」……5～6

痛みの無料相談受付中

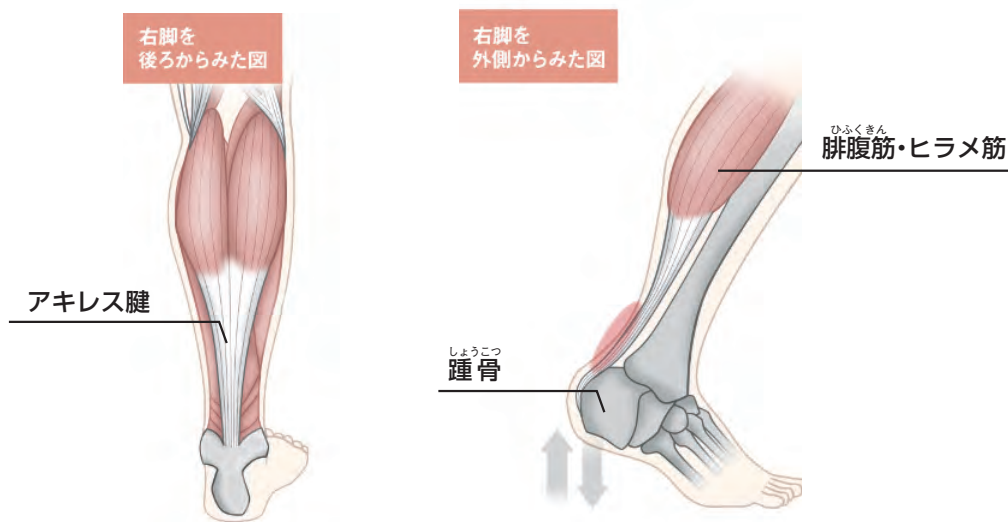
柔道整復師は、骨折、脱臼、ねんざ、打撲や肉離れなどの痛みに対して施術（治療）を行う専門家です。からだの痛み等でお悩みの方、当院にご相談下さい。

【接骨院／整骨院名】

スポーツ傷害 ⑦

アキレス腱炎・アキレス腱周囲炎

アキレス腱は体の中で最も大きく・強い腱で、ふくらはぎの筋肉と踵の骨をつなげています。ふくらはぎの筋肉が収縮すると、アキレス腱が踵を引っ張り上げます。この動きにより、歩く・走る・ジャンプするときにつま先で立つことができます。



アキレス腱炎・アキレス腱周囲炎とは

アキレス腱への繰り返しストレスがかかることで、アキレス腱やその周辺が炎症を起こしている状態です。

ジャンプするスポーツ(バレーボールやバスケットボール)陸上競技や剣道をする人に多くみられる傾向があります。

地面を蹴りつま先立ちになるような運動で、繰り返し負担がかかった状態で十分な回復期間を取らないと、アキレス腱へのストレスが大きくなり、炎症が起こります。

また、ランナーだけではなく、スポーツ愛好家にもよく見られるケガです。

原因

アキレス腱は歩く・走る・ジャンプ・つま先に力を集中するときに作用していますが、運動による酷使と疲労の蓄積によって、アキレス腱に小さな断裂と再生が繰り返される過程で組織に炎症を引き起こします。

さらに、ウォーミングアップ不足、運動後に休息を十分にとらないなどでも起こりやすく、他にも加齢による腱の変性や、足に合っていない靴の使用、扁平足など足部の形状不良の方にもよく見られます。

症状

ふくらはぎから、踵のあたりにかけて痛みが生じ、歩行やジャンプ動作など、アキレス腱を伸ばしたり縮めたりする動作を行うと痛みが強くなります。

また、痛みの他に腫れを伴うのもアキレス腱炎の症状の一つで、進行していくと血行不良やしこりを引き起こす場合があります。

朝起きて急に体重をかけアキレス腱が伸ばされることで痛みが出るケースもあります。

処置

● アイシング

過度な運動を控え、アイシングを行い、安静にする。

● ストレッチ

ふくらはぎの柔軟性を保つためのストレッチを日頃から十分に行ってください。特にふくらはぎの筋肉は硬く収縮しやすい特徴があります。

● 下半身の強化

患部への負荷がかからないよう、下半身の筋力強化(カーフレイズ)、ランニングフォームのチェックを行うことも必要です。

予防法

● 運動強度を徐々に上げる

多くの人は急に無理をしたことで発症しています。特に新しいエクササイズプログラムに参加したばかりの時は注意が必要です。

● 負担をかけすぎない

追い込んだ練習をするなど負荷がかかると、痛みが出てきます。運動中に痛みを感じたら、早い段階で休んだり、練習量を落としたりしましょう。

● インソール(足底装具)の活用

インソールなどでアキレス腱の負担を軽減します。踵を少し高くした状態にし、アキレス腱が引っ張られる状態を和らげます。インソールによっては足裏の圧力が分散されるので、踵にかかる衝撃も軽減されます。

● 日々のストレッチ

運動前のストレッチは、ふくらはぎだけでなく、ハムストリング(太ももの裏)も、じっくりと伸ばします。

また、普段立っているときも、つま先を引き上げ、踵だけで立つような運動をしてみるなど、積極的にふくらはぎを伸ばす運動をしていきましょう。

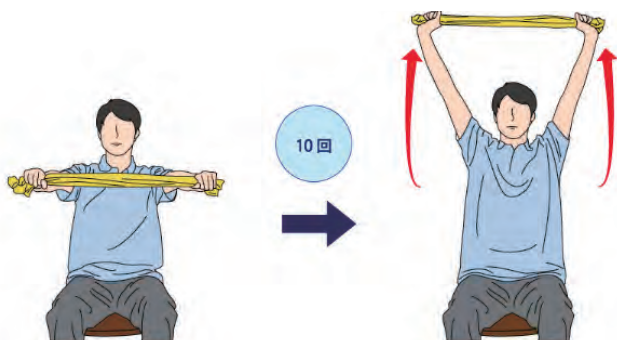
生活機能向上トレーニング③

四十肩・五十肩の回復におすすめタオル体操

ある日突然肩に痛みが走り、腕が上がらない。上着の袖に腕を通すのがひと苦労。気づいたら痛みで夜も眠れない…。その症状は四十肩・五十肩かもしれません。

「歳だから仕方がない」とあきらめていませんか？動かすことをしないで、じーっと我慢していませんか？放っておくと日常生活が不便になるばかりでなく関節周りが固まってしまうことも。痛みの予防と回復のために、今日からできるタオルを用いた体操をご紹介します。

1. 上肢挙上運動(タオルばんざい)



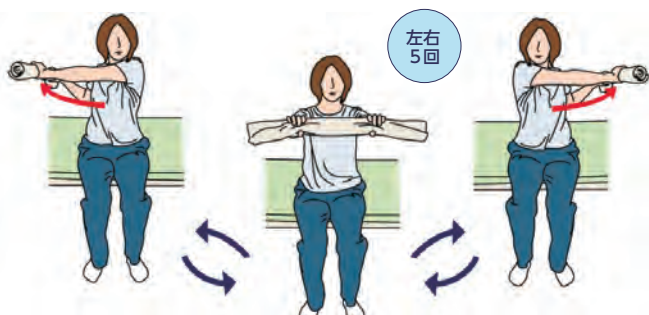
【方法】

- ・両手でタオルを握って真っすぐ前に腕を伸ばします
- ・腕を伸ばしたまま真上に上げて3秒間保持します

【運動の目的】

- ・胸椎の伸展ストレッチ
- ・肩関節の伸展筋力の強化

2. 肩関節の協調運動



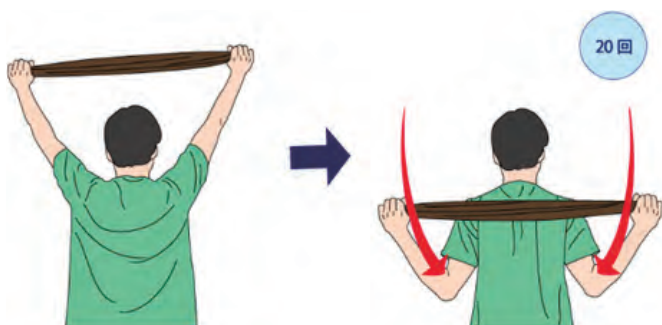
【方法】

- ・タオルを丸めて両手で握って前へ突き出します
- ・ゆっくり左右交互にひねります
- ・胸と顔は正面を向いたままにしましょう

【運動の目的】

- ・肩関節の筋力強化
- ・肩関節の運動性改善

3. 肩甲骨のストレッチ(肩甲骨はがし)



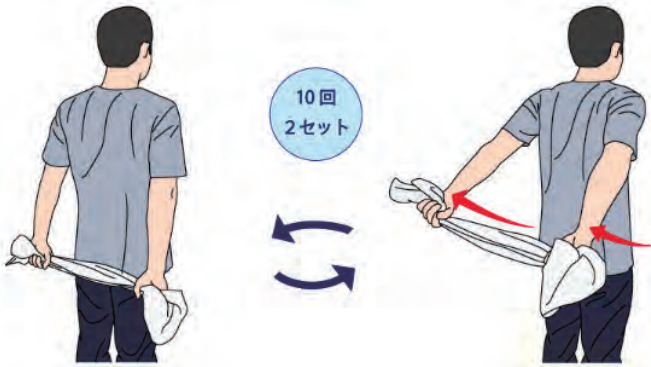
【方法】

- ・肩幅より少し広めにタオルを持ち両腕を上げます
- ・そのままタオルを首の後ろまで引き下げます

【運動の目的】

- ・肩甲骨の柔軟性向上
- ・肩関節の外旋可動域の拡大

4. 肩関節伸展トレーニング



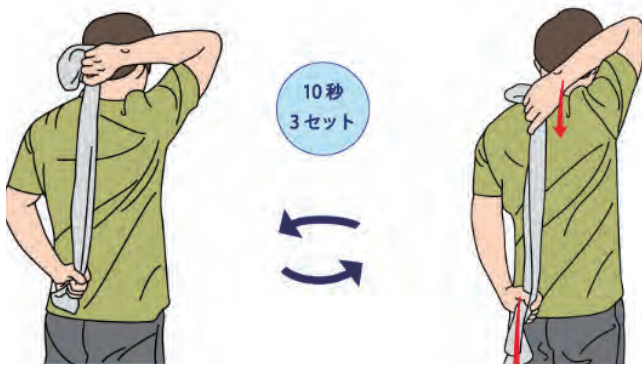
【方法】

- ・背中の後ろで両手でタオルを握ります
- ・ゆっくりと後ろに持ち上げます

【運動の目的】

- ・肩関節伸展筋の筋力強化

5. 上肢挙上ストレッチ



【方法】

- ・下側の手でタオルを引っ張り
- ・上側の手を引き寄せます

【運動の目的】

- ・肩関節周囲筋のストレッチ
- ・肩甲骨周囲筋のストレッチ
- ・肩甲骨の運動改善

6. 結帯動作ストレッチ



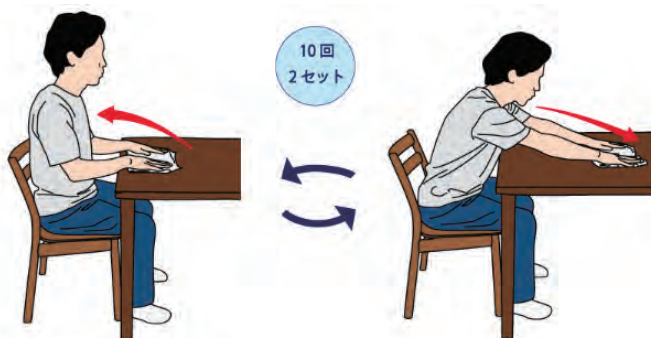
【方法】

- ・タオルを引き寄せて下側の手を上
に引っ張ります

【運動の目的】

- ・結帯動作の獲得
- ・肩甲骨周囲筋のストレッチ
- ・肩甲骨の運動改善

7. タオルワイピング



【方法】

- ・両手でタオルを押さえ、肘を前に
伸ばしていきましょう
- ・出来るだけ前まで行って、ゆっくり
戻ってきましょう

【運動の目的】

- ・肩関節の運動性改善

骨折事故の現状と傾向

体育活動中の骨折事故を、未然に防ぐ努力をしましょう。

骨折事故は、いずれの学校種においても、負傷・疾病の種類別で最も多く発生しています。体育活動中に年間15万件もの骨折事故が発生し、中には後遺症が残る等、重症化してしまう骨折事故もたびたび発生しています。安全な体育活動の実現に向けて、骨折事故の現状を知り、予防策について考えていきましょう。



骨折事故の発生件数と割合



■ 体育活動中

発生件数

156,697件

発生割合



※体育活動中の災害に占める骨折事故発生割合

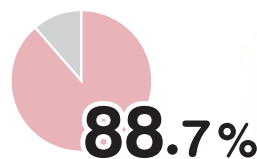
小学校の体育授業中の骨折事故

■ 体育授業中

発生件数

23,967件

発生割合



数字で見る骨折事故の現状

中学校の体育活動中の骨折事故



■ 体育授業中

発生件数

27,077件

発生割合

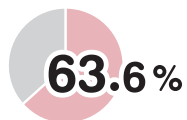


■ 運動部活動中

発生件数

47,490件

発生割合



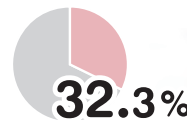
高等学校等の体育活動中の骨折事故

■ 体育授業中

発生件数

17,760件

発生割合

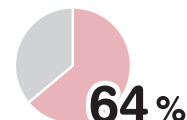


■ 運動部活動中

発生件数

35,198件

発生割合



※平成30年度災害共済給付データ
※発生割合は、体育授業中・運動部活動中の骨折に占めるそれぞれの割合である。

体育活動中には、 様々な危険が潜んでいます。



学校での体育活動中には、種目ごとの特性や用具、施設等、様々な要因で骨折事故が発生しています。

骨折事故が起こりやすい状況を、「行動」、「用具・施設」、「指導」の3つの点からまとめました。

行動

- ボールの受け損ね、跳箱運動の着手の失敗
- 他者や壁等と衝突する
- ジャンプからの着地や跳箱運動の際に転倒する
- ボールを扱いながら相手を避ける等、2つ以上の動作を同時に行う

用具・施設

- 体育館等の壁と競技スペースの距離が近すぎる
- 2コートを同時に使用する際、互いのコート間の距離が近すぎる
- 用具の老朽化により、クッション性等の安全機能が不十分である
- 防護ネットやマット、キーパーグローブ、アイガード、マウスガード等の安全具を使用していない

指導

- 筋力や基本技術が不足する児童生徒等に難度の高いプレーを求める
- 狭いプレーエリアで同時にプレーする人数が多すぎる
- 対人球技において、審判不在で試合形式の練習を行う



骨折事故の傾向

骨折事故が発生するタイミングや骨折部位の特性は種目ごとに様々で、その予防策は異なります。そこで、本パンフレットでは運動種目別に、骨折事故の発生しやすいタイミング、事故の実態、及び予防策をまとめました。

01. バスケットボール



小学校

手・手指部が80%以上を占め、ボールの受け損ね、転倒時の手をつく動作で発生しやすい。他の児童との接触、転倒、ボールを追いかけていた時に重症な骨折が起きている。



中学校・高等学校等

手・手指部が体育授業中で90%、運動部活動中で50%を占め、手・手指部、足関節で重症化しやすい。また、足を捻った時、他の生徒と衝突時に重症な骨折が起きている。

02. 跳箱運動



小学校

手・手指部で多く、前腕部は重症化しやすい。手が滑った、跳箱から落下した、床に体を強打した、跳箱の上に手をついた際に、手首の上にお尻が乗ってしまった時に起きやすい。

03. ドッジボール



小学校

手・手指部が80%ほどを占め、小指で最も骨折が起きやすい。また、手・手指部、手関節で重症化しやすく、バランスを崩した、転倒、他の児童との接触時に重症な骨折が起きている。

04. バレーボール



中学校・高等学校等

手・手指部の骨折事故が70%を占め、重症化しやすい。また、着地に失敗した、着地の際に他の生徒の足を踏んで転倒した時に重症な骨折が起きている。

05. サッカー・フットサル



中学校・高等学校等

足・足指部、手・手指部の骨折事故が多く、地面に手をついた時、ボールに乗ったり、他の生徒と接触したりして転倒した時に重症な骨折が起きている。

06. 野球



中学校・高等学校等

手・手指部での骨折が40%を占め、手・手指部とともに鼻部で重症化しやすい。また、打撃や捕球時にボールが直撃した時に重症な骨折が起きている。



- 非常持ち出し品は、両手が使えぬリュックタイプの袋などにまとめておきましょう。
- 避難の妨げにならないように、軽くコンパクトにまとめましょう。
- 自分や家族の状況に応じて必要なものを選びましょう。
- 自分に必要なものの優先順位を決めて準備しましょう。
- 定期的に中身をチェックしましょう。



ポイント

非常時の持ち出し品・備蓄品 チェックリスト

災害後の救助や
救援物資の到着までに、
最低限必要なものは
準備しておきましょう。

<input type="checkbox"/>	現金(小銭を含む)※公衆電話用に10円玉、100円玉	<input type="checkbox"/>	マスク
<input type="checkbox"/>	車や家の予備鍵	<input type="checkbox"/>	ビニール袋
<input type="checkbox"/>	予備の眼鏡、コンタクトレンズなど	<input type="checkbox"/>	アルミ製保温シート
<input type="checkbox"/>	銀行の口座番号・生命保険契約番号など	<input type="checkbox"/>	毛布
<input type="checkbox"/>	健康保険証	<input type="checkbox"/>	スリッパ
<input type="checkbox"/>	身分証明書(運転免許証、パスポートなど)	<input type="checkbox"/>	軍手が皮手袋
<input type="checkbox"/>	印鑑	<input type="checkbox"/>	マッチかライター
<input type="checkbox"/>	母子健康手帳	<input type="checkbox"/>	給水袋
<input type="checkbox"/>	携帯電話(充電器を含む)	<input type="checkbox"/>	雨具(レインコート、長靴など)
<input type="checkbox"/>	携帯ラジオ(予備電池を含む)	<input type="checkbox"/>	レジャーシート
<input type="checkbox"/>	家族の写真(はぐれた時の確認用)	<input type="checkbox"/>	簡易トイレ
<input type="checkbox"/>	緊急時の家族、親戚、知人の連絡先	<input type="checkbox"/>	救急セット
<input type="checkbox"/>	広域避難地図(ポケット地図でも可)	<input type="checkbox"/>	常備薬・持病薬
<input type="checkbox"/>	筆記用具	<input type="checkbox"/>	タオル
<input type="checkbox"/>	非常食	<input type="checkbox"/>	トイレットペーパー
<input type="checkbox"/>	飲料水	<input type="checkbox"/>	着替え(下着を含む)
<input type="checkbox"/>	防災ずきんかヘルメット	<input type="checkbox"/>	ウェットティッシュ
<input type="checkbox"/>	懐中電灯(予備電池を含む)	<input type="checkbox"/>	紙おむつ(幼児用・高齢者用など)
<input type="checkbox"/>	笛やブザー(音を出して居場所を知らせるもの)	<input type="checkbox"/>	生理用品
<input type="checkbox"/>	万能ナイフ	<input type="checkbox"/>	粉ミルク・哺乳瓶(赤ちゃんに必要なもの)
<input type="checkbox"/>	使い捨てカイロ	<input type="checkbox"/>	その他自分の生活に欠かせないもの

貴重品

情報収集用品

食料など

便利品など

清潔・健康のためのもの

その他

ご自身の環境に合わせて必要なものを準備してください。



公益社団法人 埼玉県柔道整復師会

〒331-8681 さいたま市北区宮原町1-166-6
電話 048-651-1211(代) FAX 048-651-2840

