

はじめの一步通信

発行・編集 一鍼灸院

三重県名張市丸之内 29-1

一鍼灸院

検索

中高年のウォーミングアップとクールダウン

中高年の方が安全かつ効果的にスポーツを楽しむためには、若い頃とは異なる慎重な準備とケアが必要です。ウォーミングアップ、クールダウン、栄養補給の3つの柱で、効果的で安全な運動を楽しみましょう。

運動前…動的ウォーミングアップ

ウォーミングアップの最大の目的は、怪我の予防と、固まりがちな関節可動域の拡大です。運動前は、反動をつけて行う動的ストレッチ（例…ラジオ体操、レッグスイング、アームサークル）で、体温と筋温を上げ、関節の動きを滑らかにします。静止して筋肉を伸ばす静的ストレッチは、筋力を一時的に低下させる可能性があるため、運動前は避けてください。特に怪我のリスクが高い肩、腰、股関節のモビリティ（動きやすさ）を確保する動作に時間をかけましょう。また、行うスポーツで良く使う部位を重点的に行いましょう。例えばテニス・野球では、肩関節と体幹（胴体）の回旋運動、ゴルフでは、スイングに必要な腰と股関節の柔軟性、および体幹の安定性を高める軽いエクササイズをり入れましょう。

運動後…クールダウンとセルフケア

クールダウンは、急激に運動をやめることで生じる心拍数や血圧の乱高下を防ぎ、疲労や筋肉痛を軽減するために不可欠です。筋温の高い運動後30分以内に行うのが理想的です。運動直後は、5〜10分かけて軽いウォーキングなどのアクティブレストを行い、心拍数を徐々に下げます。

その後、筋肉をゆっくり伸ばす静的ストレッチに移行し、使った筋肉の緊張を解放します。フォームローラーやマッサージガンなどを使った筋膜リリースは、筋肉のコリや張り、疲労物質の排出を促し、翌日の筋肉痛緩和に非常に効果的です。特に太もも、ふくらはぎ、背中などの大きな筋肉を入念に行いましょう。家に帰ってからの湯舟に浸かる入浴、しっかりとした睡眠も重要です。

「栄養」…最適な補給戦略

栄養補給の戦略は、運動効果を最大化し、筋肉の分解を防ぐために極めて重要です。タイミングとしては、運動前（1〜2時間前）…炭水化物（おにぎり、バナナなど）を摂取し、運動のエネルギー源を確保します。運動後（30分以内）…運動後の「ゴールデンタイム」に、炭水化物とタンパク質を2:1〜3:1の割合で同時に摂取することで、効率的に疲労回復と筋肉修復を促します。また、運動種別によっても摂るべき栄養が違います。筋力トレーニング後は筋肉の合成を促すため、タンパク質（プロテイン）をより重視して摂取します。有酸素運動後は、エネルギー源（グリコーゲン）の枯渇を防ぎ、筋肉の分解を防ぐため、炭水化物（糖質）の補給も重要です。

中高年のスポーツは、短期的な記録向上を狙うより、いかに継続的な運動が行えるかを重視すべきだと思います。知的に、慎重に準備を行い、生涯においてスポーツを楽しんでください。

JFA スポーツ救命ライセンス講習会



日本サッカー協会が主宰するスポーツ救命ライセンス講習会に参加しました。

一般的な救命講習会とは少し違い、スポーツ現場で起こりうるケースを想定した実践的な内容で、座学、実技共に楽しく学べました。

受講生も、医師、トレーナー、鍼灸師、指導者とバックグラウンドは様々で、受講生同士の交流も楽しかったです。

毎年、しっかりとアップデートし、いざというときにはしっかりと動ける準備をしておきたいと思ひます。



アームサークル



両腕を真横に伸ばし、腕の付け根から前後に回していきます。歩きながらや体幹を左右に捻りながら行ってください。

レッグスイング

壁に手をつき、足を前後に振っていきます。内側、外側にも振ってみましょう。

