

# 大洲



銀河鉄道を思い描いた新谷の空

# がんばる大洲っ子

今月の題字作成者

長浜中学校 2年（現：長浜中学校 3年）

重松 楽々 さん



私は4歳のころからダンスを習っています。現在は毎週金曜日にダンススクールに通い、自宅では大きい鏡の前で、主にロックダンスを練習しています。世界で活躍するダンサーで、振付師でもある菅原小春さんに憧れていて、彼女の踊りは、とにかく「カッコいい」の一言です。

ダンス以外にも、絵を描くことも好きですし、海外にも興味があります。自分の好きなことをいつでも応援してくれる家族には、とても感謝しています。

今後の目標は、長浜高校に入学し、月に1度の水族館開館日に、中庭にあるステージでダンスを披露することです。そしてプロのダンサーを目指し、海外でダンスの勉強をしたいと思っています。「努力は嘘をつかない」という言葉を胸に、何事にも全力でチャレンジしていきたいです。

## 12月の納税など 納期限は 12月25日(金)です。

税 別	12月	1月	2月	3月
市 県 民 税	4期		5期	
固 定 資 産 税		5期		
軽 自 動 車 税				
国 民 健 康 保 険 税	6期	7期	8期	9期

市税などの納付は、便利で安心な「口座振替」を。

## 現在の大洲

	人の動き(先月比)	交通事故(昨年同期)
人口	45,641人 (-48)	件数 144件(135件)
男	21,764人 (-28)	死者 2人(4人)
女	23,877人 (-20)	負傷者 191人(169人)
世帯数	20,249世帯(-10)	

(2015年10月末現在)

## CONTENTS 目次

2ページ	がんばる大洲っ子・今月の表紙
3ページ～	(特集) 冬季の運動を楽しむために
8ページ～	シリーズ
11ページ	まちのわだい
12ページ～	おおずニュース
16ページ～	おしらせ
25ページ～	図書館・保健センター・ 心と体の健康ガイド
28ページ	がんばるひと (東 俊希さん)

## 今月の表紙

picture 写真



10月17日(土)、新谷町堤防に準備された長さ99.9mの長テーブルに、218(にいや)人が参加して松本零士先生との食事会が開催されました。

キャンドルやイルミネーションが飾られた会場では、食事後に抽選会やミニライブなども行われ、市内外から参加したみなさんは、先生と共に過ごす時間をそれぞれ楽しんでいました。



(特集)

# 冬季の運動を楽しむために



## 冬季はスポーツ外傷の発生に特に注意を

スポーツ外傷とは、運動時の突発的なけがのことです。例えば、ジャンプをして着地した時に足首をひねる、ダッシュやターンをした時に肉離れを起こしたりアキレス腱や靭帯を断裂する、などがこれにあたります。

スポーツ外傷は、さまざまな要因で起こりますが、体が運動による負荷に耐え切れず起きる場合もあります。特に、気温の低い冬季には、体が冷えて筋肉や腱が収縮し硬くなっています。プロスポーツ選手や実業団のスポーツ選手などは、運動前に入念な準備運動を行うので、寒さによりけがをすることは少ないと思われます。しかし、私たちが運動をする時には、ある程度の準備運動は行うものの、プロスポーツ選手などのように入念な準備をする人は、ごくわずかではないでしょうか。

そのため、一般の人にとって冬季は、スポーツ外傷の発生しやすい季節といえます。特にアキレス腱は、中高年の場合には意外と簡単に断裂することがあるので、どのような運動をするにも注意が必要です。

## 入念な準備運動でスポーツ外傷予防を

サッカーやバスケットボール、野球など、多くの人とプレーするなかで、衝突したり足がからまつたりするといった接触事故によるスポーツ外傷は、なかなか防ぐことは困難です。

しかし、ランニングやダッシュ、ターンなど個人の動作によるスポーツ外傷は、ある程度予防する方法があります。その方法とは、運動前に入念な準備運動です。この準備運動の段階で、体を十分に温め筋肉や腱を伸ばしておくことにより、スポーツ外傷の発生率を下げるができます。

準備運動の注意点は、急激に伸ばしたり動かさないことです。最初はゆっくりと行い、徐々に体を運動に慣らしていくことが大切です。ストレッチの場合にも、徐々に伸ばしていきますが、最終的には自分の限界までじっくりと伸ばしきることが大切です。

特に、長い間運動をしていない人が、運動をしていたころのイメージで急激に動き出すと、ぎっくり腰や肉離れを起こすことが多いので、準備運動は入念に行う必要があります。

### 【愛媛マンドリンパイレーツ(MP)選手の準備運動の流れ】



③肩関節の柔軟  
(大道外野手)



②腰の柔軟  
(東風平投手)



①股関節の柔軟  
(東風平投手)



⑥手首の柔軟  
(東風平投手)



⑤肩関節の柔軟  
(亨彰内野手)



④肩関節の柔軟  
(橋本投手)





⑨腰の柔軟  
(東風平投手)



⑧腰・膝・股関節の柔軟  
(東風平投手)



⑦手首の柔軟  
(大道外野手)



⑫伸脚  
(大道外野手)



⑪股関節の柔軟  
(阿部投手)



⑩肩関節の柔軟  
(阿部投手)



⑮大腿筋の柔軟  
(愛媛MP選手のみなさん)



⑭股関節の柔軟  
(東風平投手)



⑬股関節の柔軟  
(東風平投手)



⑱各種ダッシュを繰り返し、体を温める  
(愛媛MP選手のみなさん)



⑰大腿筋の柔軟  
(愛媛MP選手のみなさん)



⑯股関節の柔軟  
(愛媛MP選手のみなさん)

## 【テーピング】

### ②腰の場合



背筋に沿ってテープを貼る。



特に痛みを感じる部分をカバーするように貼る。  
(写真は、腰痛がある場合)

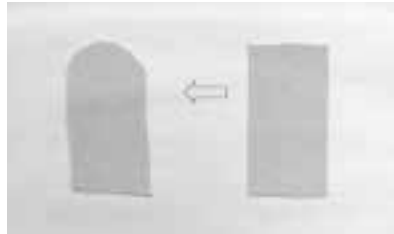
### ③手首の場合



肌がかぶれないように、アンダーラップを巻く。



アンダーラップの上にテープを巻き固定する。



剥がれにくいようにテーピングの端を丸く切り取る。

### ①肩の場合



三角筋に沿ってテープを貼る。



テープの両端を剥がれないようにテープで止める。



可動制限がないか確認する。

## 【アイシング】



氷のうに氷を入れ、中の空気を抜いて板状にすることで、患部への接触面積を増やす。



氷のうを冷却したい患部にあて、包帯などで固定する。



しっかり固定したら、冷却時間（10～15分）をタイマーで計測し、冷やしすぎないように注意する。

## 軽度のけがへの 対処方法

準備運動やストレッチで入念な準備をしていても、他のプレーヤーなどとの接触や転倒などで、突き指や打撲をしまったり、筋肉痛や腱の炎症を起こしてしまうことがあります。そのような軽度のけがの場合には、その部位を温めたり冷やすことで対処することができます。

その方法として、傷めた部位を運動前にお湯につけたタオルやホットパックという用具で温め、運動後には、氷のうなどを部位に当て冷やす方法（アイシング）があります。この方法は、ストレッチなどを行い、血行をよくする「積極的休息」に対して「消極的休息」といいます。

痛めた部位を固定する場合や筋肉の補助のために、テーピングをすることもあります。テーピングをするには多くの種類があり、用テープには多くの種類があり、用途に応じて使い分けをする必要があります。

例えば、捻挫した関節を固定する場合には、非伸縮性のコットンテープ（ホワイトテープ）を使用します。また、関節を固定し動きを制限しないようにするためには、伸縮性のライトテープ・キネシオテープなどを使用します。

## パフォーマンス向上のために十分な準備を

まず、冬季にスポーツをする場合には、しっかり準備運動をすることが大切です。関節をしっかりほぐし、筋肉をしっかり伸ばす。その準備運動で、体温を上昇させることが、けがを防ぐことにつながります。

四国アイランドリーグのシーズンは春から夏で、冬と比べ気温は高いのですが、試合前の準備運動やアップには十分な時間をかけています。選手個人が練習をする場合にも、十分な準備をして練習を行っています。

また、柔軟性が低い人は、柔軟性が高い人と比べてけがをしやすく、体のバランスも崩れがちです。

一般的に柔軟性が低いというのは、関節の動く範囲（関節可動域）が狭いことを指します。可動域の減少は、運動不足や加齢などにより筋肉が硬くなることで起こります。そのため、日ごろからストレッチなどで柔軟性を高めておくことも、けがを防ぐためには大切です。プロスポーツ選手とは違いますが、一般の人でも柔軟性を高めることで、今までよりもパフォーマンス向上を望むことができます。

次に、打撲や炎症など軽度のけ

がへの対処としてのアイシングですが、コールドスプレーや冷却ジェルのついた湿布などは、一時的に効果を発揮するものであり、応急処置として一番良いのは、氷のうに氷を入れて患部に固定することです。この時、氷のう内の空気を抜き、板状に広げて氷が患部に密着するようにすることが大切です。そうすることで、患部の表面だけでなく奥までしっかり冷却することができます。

最後に、テーピングについてです。テーピングは、筋肉の補助的な役割を果たしてくれるキネシオテーピングを多く使用します。ホワイトテープは、がっちり固定するために使用するテープなので、そこまで固定しなければならないのであれば、練習や試合を休むことを選択させます。そのため、マンダリンの選手にはホワイトテープをあまり使わないようにしています。

テーピングで痛みを耐えながら運動をしても、いつものようなパフォーマンスができません。部活動や職場のサークル活動などで運動をしている人も無理をしないでください。休む勇気も必要です。



愛媛マンダリンパイレーツ  
トレーナー

かずあき  
伊藤 和明 さん

## 運動を楽しむために 十分な準備を

『寒い冬。家の中に閉じこもっていないで、外に出て運動をしましょう』と、冬季になると健康管理、健康増進のための啓発活動がよく聞かれます。

屋内に閉じこもりがちな冬季には、特に準備運動をしっかりしていないと、けがのリスクが高まります。また、急に寒いところに出ると温度変化による血管の収縮で脳や心臓疾患のリスクも高まります。

冬季に運動をする場合には、屋内と屋外の寒暖の差に注意を払い、十分な準備運動や入念なストレッチで筋肉や腱、関節をほぐし、体温を上げて動きやすい体を作ることが大切です。また、運動をしていると、徐々に体温が上昇し汗をかくこともあります。汗をそのままにしておくと、体温が奪われ風邪をひいてしまうおそれがありますので、運動後に体を急激に冷やさないためのケアが大切になります。

健康管理、健康増進のための運動で、けがをしたり体調を崩さないようにするために、十分な準備をして冬季の運動を楽しみましょう。