

きんにくつう

# 筋肉痛っていいもの？わるいもの？

運動した後に痛くなるけど、いいの？  
次の日に出る？それとも2日後？

運動前後でストレッチしよう！

ちほつせいきんつう  
**筋肉痛(遅発性筋痛:DOMS)**  
はつげん  
: 運動後しばらくしてから発現する  
筋肉の痛み  
運動した次の日に出る事が多いですね・・・  
※運動した直後に出る痛みとは違います

年齢とともに感じますね・・・

久々に運動すると、筋肉痛になる事が多いですね・・・



痛い！

がんばり頑張り！お父さん・・・

肉離れの可能性もあるので注意しよう！

なんで起きるの？  
: 運動中に起きた筋肉などの損傷  
した後の炎症反応による刺激によって起きる

どうすれば予防できるの？  
・ 運動に慣れること **とにかく頑張りよう！**  
・ 運動前のストレッチ **いきなり運動しない！**  
・ **運動後のストレッチ** **忘れずにやろう！**

つまり！ ※通説の一つです

いいものでもない・・・  
僕、個人的には心地よい時もあるが・・・

なので・・・

## 運動の前後でしっかりとストレッチをしよう！

**運動前** : 体をゆっくと動かしながら行う！  
→ ゆっくと筋肉を伸ばすととともに、  
徐々に体を動かしていく！

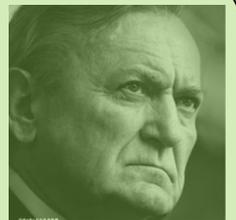
運動する準備ですね！

**運動後** : 時間をかけて、筋肉を伸ばす！  
→ たっぴいと時間をかけて、色々な  
筋肉を伸ばして、筋肉痛を防ぐ！

体を休める準備ですね！

### オシム名言

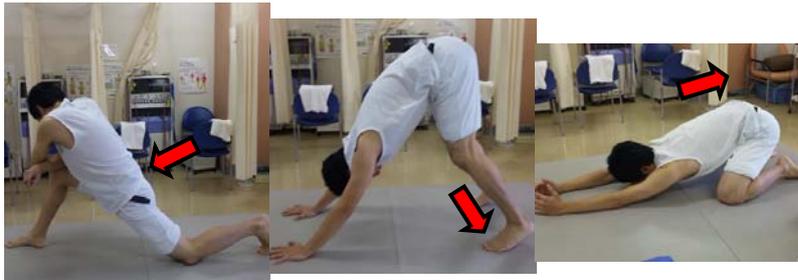
肉離れ？ライオンに襲われた野うさぎが逃げ出すときに肉離れますか？  
@「オシムの言葉」



@日本脳卒中協会

準備って重要なんですね・・・

### 運動後のストレッチの方法(応用編)



ストレッチは勢いをつけないで、20~30秒ゆっくと伸ばしましょう。無理には伸ばさなくて、ちょっと痛いけど気持ちいいくらいにしておきましょう！！



伸びている事を意識するといいですよ！

ふとももの筋肉 ふくらはぎの筋肉 背中・お尻の筋肉  
医療法人社団 啓生会 千賀整形外科

**You'll never walk alone!**  
**みんなで日本を元気にさせよう！**

〒202-0014 西東京市富士町4-13-25 三浦屋2F 西武新宿線東伏見駅北口徒歩1分

TEL:042-450-0661 HP:<http://www2.tbb.t-com.ne.jp/ortho-keiseikai/>

何かありましたら、診察やご相談に来てください。