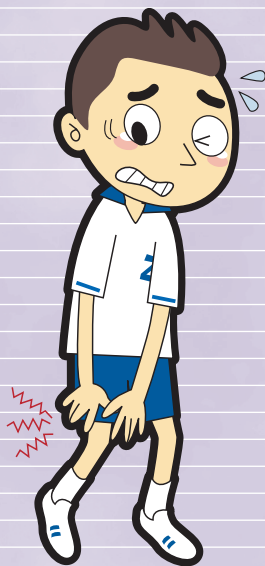


かなり
役立つ
シリーズ

肉離れ

対策ハンドブック

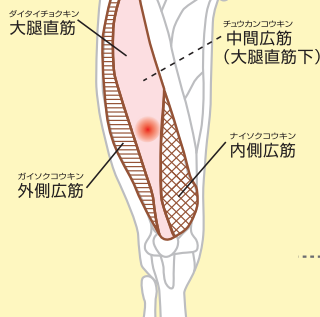


あなたは「肉離れ」について 知っていますか？



太もも前面の筋肉（大腿四頭筋）

● は肉離れの
起こりやすい
部位



ダイタイ シ トウキン
大腿四頭筋を痛めやすい動き・競技例

動き

ボールをける動き、ジャンプや走る動き

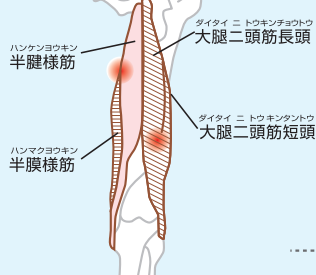
主な競技

陸上（中・長距離、跳躍）、バスケットボール、サッカーなど

前から見た右太もも

太もも後面の筋肉（ハムストリングス）

● は肉離れの
起こりやすい
部位



ハムストリングスを痛めやすい動き・競技例

動き

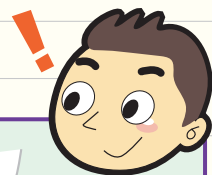
ダッシュやジャンプなどの急激な動きによる筋肉の収縮

主な競技

陸上（短距離、跳躍）、サッカー、ラグビーなど

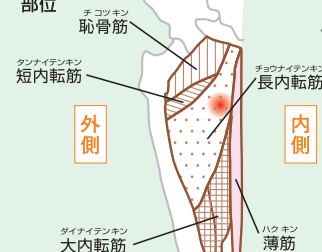
後ろから見た右太もも

肉離れとは、運動中などに筋肉が損傷するケガのことをいいます。特に太もも、ふくらはぎに発生しやすく、重症の場合は筋肉の部分断裂を起こす場合もあります。太ももやふくらはぎの筋肉について、みましょう。



太もも内側の筋肉（内転筋群）

● は肉離れの
起こりやすい
部位



ナイテンキンゲン
内転筋群を痛めやすい動き・競技例

動き

着地時、開脚、体をひねる動き

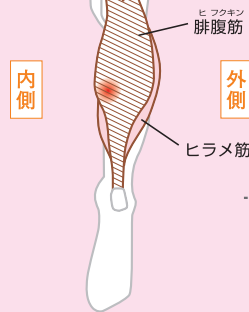
主な競技

サッカー、陸上、アメリカンフットボールなど

前から見た右太もも

ふくらはぎの筋肉（下腿三頭筋）

● は肉離れの
起こりやすい
部位



カ タイサントウキン
下腿三頭筋を痛めやすい動き・競技例

動き

ダッシュや走る動き（年齢が高くなると危険性も増す）

主な競技

テニス、陸上（中・長距離）、野球、バレーボールなど

後ろから見た右ふくらはぎ

◎痛みを感じたり、故障が発生したら、すぐに医師の診断を受けることをおすすめします。

肉離れが起きやすいのはこんな時

肉離れが起きる原因には、次のようなことが挙げられます。

- ウォーミングアップやストレッチの不足
- 筋肉の柔軟性が足りない
- 各筋群のバランスが取れていない
- 筋力や筋持久力が低い
- 間違ったランニングフォームでの動作

特に太ももの前面と後面(大腿四頭筋とハムストリングス)の筋力バランスが重視されています。ハムストリングスの筋力が、大腿四頭筋の50%以下になると、ハムストリングスの肉離れが起こりやすいと言われています。

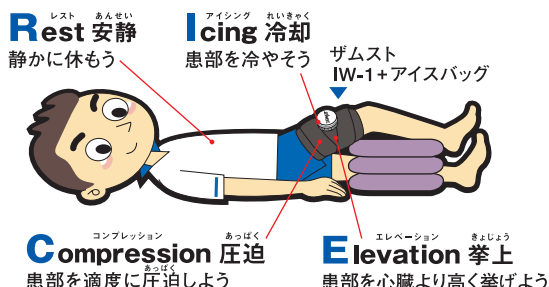
もし肉離れが起きてしまったら・・・

発生してすぐ(急性期)	炎症がおさまってから				
・まず「RICE処置」で応急手当を取りましょう。 ・患部に負担がかからないようにしましょう。	<table border="1"> <thead> <tr> <th>運動前</th><th>運動後</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>温めて筋肉の緊張を取り除き、ストレッチで筋肉の柔軟性を回復させましょう。</td><td>アイシングをして筋肉の炎症を抑え、ストレッチで筋肉の柔軟性を保ちましょう。</td></tr> </tbody> </table>	運動前	運動後	温めて筋肉の緊張を取り除き、ストレッチで筋肉の柔軟性を回復させましょう。	アイシングをして筋肉の炎症を抑え、ストレッチで筋肉の柔軟性を保ちましょう。
運動前	運動後				
温めて筋肉の緊張を取り除き、ストレッチで筋肉の柔軟性を回復させましょう。	アイシングをして筋肉の炎症を抑え、ストレッチで筋肉の柔軟性を保ちましょう。				

注意! 必ず医師の診断を受けましょう。軽いトレーニングやストレッチは、完全に痛みがなくなってから、ゆっくり行いましょう。

ワンポイント情報 ケガをした! すぐに「RICE処置」をしましょう

もしもケガをしてしまったら、「RICE」と呼ばれる、安静・冷却・圧迫・挙上の応急処置が有効です。ダメージを最小限に抑え、回復を早める重要な手助けをします。
※詳しくは、「アイシングハンドブック」をご覧ください。



肉離れの予防・再発防止に効果的な4つの方法

普段の練習や試合の際に適切な対処をしていれば、肉離れは予防することが可能です。

1 十分なウォーミングアップ・ストレッチ

運動前にリラックスして、適度なストレッチを行います。筋肉を温め、柔軟性を高めます。



2 バランスのとれた筋力強化トレーニング

日頃の練習で筋力をバランスよく強化することは、肉離れの予防につながります。



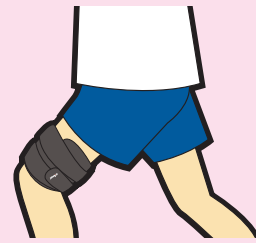
3 運動の後は適切なクールダウン

軽いジョギングやストレッチを行ったり、使った筋肉をアイシングすると、疲労や筋肉痛を抑える効果があります。



4 再発予防に効果的なサポーターの活用

特に再発予防には、患部をサポーターやテーピングで圧迫・固定し、筋肉への負担を軽減することが効果的です。

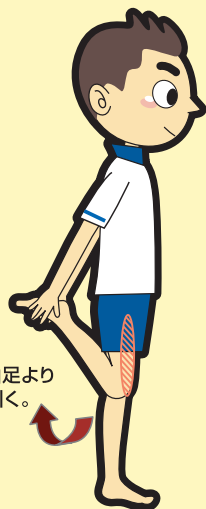


肉離れ対策に有効なストレッチ方法を大公開! 5ページへ

◎症状が悪化した場合はすぐにプレーをやめ、医師の診断を受けましょう。

肉離れの予防や、筋肉の疲労回復のため、運動前後に十分なストレッチを行いましょう。

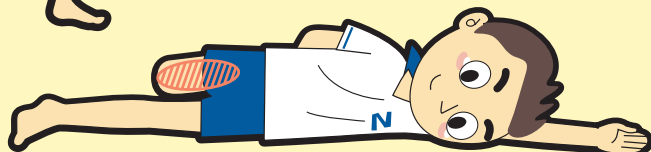
太もも前面のストレッチ



ヒザを軸足より後ろへ引く。

- まっすぐ立って、右ヒザを折り曲げて、両手で右足の甲を持ちます。
- 背すじを伸ばし、右足のかかとをおしりへ引きよせます。
- 反対側も同じように行いましょう。

※バランスがくずれないように注意して行いましょう。

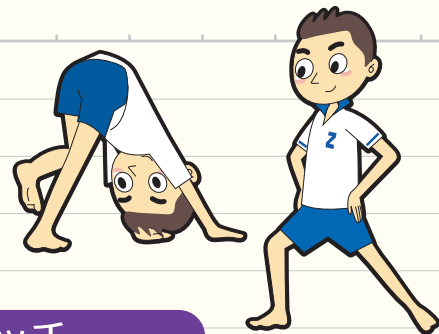


- 床に横向きに寝転んでください。
- 右ヒザを折り曲げて、右手で右足の甲をつかみます。
- 左手は頭上に伸ばしておきましょう。
- かかとをおしりに引きよせ、ヒザを後ろへ引きます。
- 反対側も同じように行いましょう。



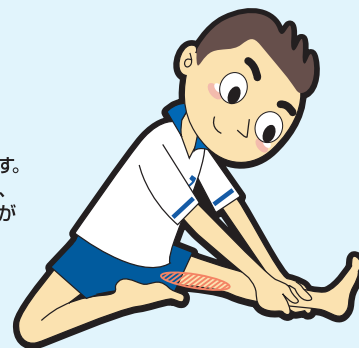
は、伸びている部分

十分な準備運動をせずに急に運動を始めると、肉離れなどのケガを引き起こすおそれがあります。運動前にはケガ予防のために、運動後には筋肉の疲労回復のために、必ず適度なストレッチを行いましょう。

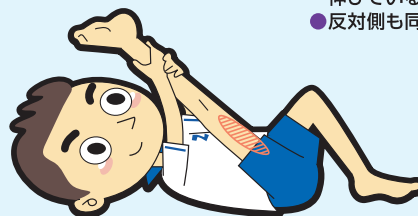


太もも後面のストレッチ

- 床に座り、左足を伸ばします。
- 右足を、左の太ももの内側にかかとが触れるまで曲げます。
- 息をはきながら、左足を伸ばしたまま、体を左の太ももに近づくように曲げます。
- 太ももの裏側が伸びていると感じたら、そのまま少し静止します。この時、右脚が床から離れないようにします。
- 反対側も同じように行いましょう。



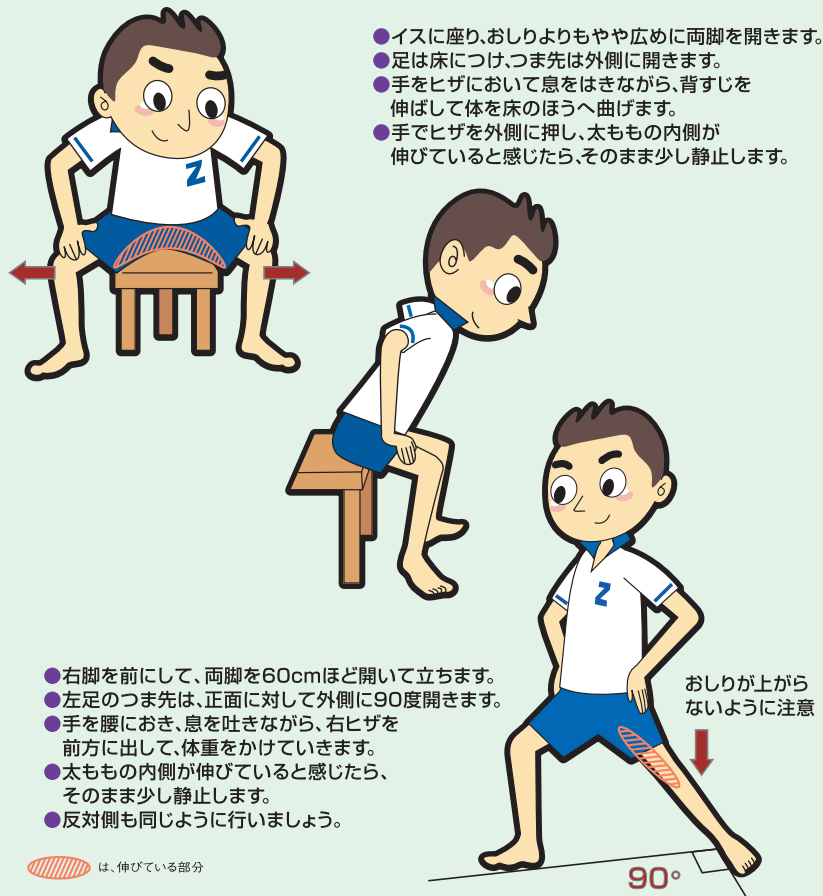
- あお向けに寝て、両ヒザを立てます。
- 右ヒザを曲げたまま引き上げ、両手で右足首の少し上をつかみます。
- 右足を胸のほうへゆっくりと引きよせます。
- 右ヒザを少しずつ伸ばし、太ももの裏側が伸びていると感じたら、そのまま少し静止します。
- 反対側も同じように行いましょう。



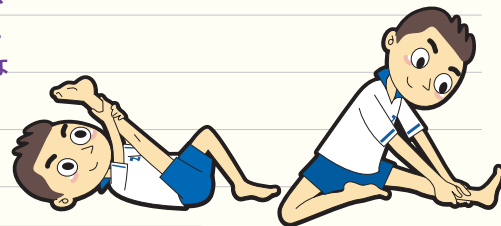
は、伸びている部分

ストレッチは反動をつけずに ゆっくりと、伸ばしている ところを意識して行いましょう。

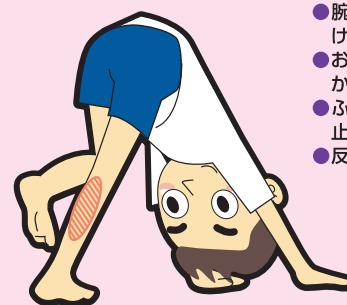
太もも内側のストレッチ



反動をつけてストレッチをすると、元に戻ろうと対抗する力が発生します。そうすると、その力の影響で十分なストレッチ効果が得られません。



ふくらはぎのストレッチ



- 腕立てふせの姿勢から、両手を両足のつま先に近づけて、おしりを上げながら三角形をつくりま。
- おしりが一番高くなった状態で左脚を上げ、右足のかかとをゆっくりと床に押し付けます。
- ふくらはぎが伸びていると感じたら、そのまま少し静止します。
- 反対側も同じように行いましょう。

- 右脚を、下の図のように段差にのせ、息を吐きながら、かかとを下げます。
- ふくらはぎが伸びていると感じたら、そのまま少し静止します。
- 反対側も同じように行いましょう。



は、伸びている部分

ザムストのサポーターは医療

ザムスト商品には、ちくせき長年医療分野で蓄積されたノウハウが数多く活かされています。スポーツ時の激しい動きにもフィットするザムストサポーターが、あなたの太もも・ふくらはぎを肉離れからまもります。

ザムスト TS-1 ¥3,675 (本体¥3,500)	 軽スポーツ 競技スポーツ	
太ももをしっかりホールド		
	簡単装着のクロスストラップ 伸縮性の高い素材を使用したクロスストラップにより、圧力をかけながらの装着が可能。また、2ヶ所の面ファスナーで固定するため、圧迫力や装着位置の調節が簡単に行えます。	
	全方向に伸縮する3Dストレッチ構造 あらゆる方向に伸縮する3Dストレッチ構造を採用。太ももやふくらはぎのラインにジャストフィットするため、保温性にも優れ、患部を効果的にサポートします。	
 フレンチパイル スチレン系エラストマー ジャージ素材 (イメージ図)	適度な圧迫と快適性を追求した3層構造 スチレン系エラストマーとフレンチパイル、ジャージ素材といった薄くて伸縮性に優れた素材を使用した3層構造によって、適度な圧迫力と快適な装着感を実現しました。	

現場から生まれました。

ザムスト CS-1 ¥2,940 (本体¥2,800)	 軽スポーツ 競技スポーツ	
ふくらはぎをしっかりホールド		
	簡単装着のクロスストラップ 伸縮性の高い素材を使用したクロスストラップにより、圧力をかけながらの装着が可能。また、2ヶ所の面ファスナーで固定するため、圧迫力や装着位置の調節が簡単に行えます。	
	全方向に伸縮する3Dストレッチ構造 あらゆる方向に伸縮する3Dストレッチ構造を採用。太ももやふくらはぎのラインにジャストフィットするため、保温性にも優れ、患部を効果的にサポートします。	
 フレンチパイル スチレン系エラストマー ジャージ素材 (イメージ図)	適度な圧迫と快適性を追求した3層構造 スチレン系エラストマーとフレンチパイル、ジャージ素材といった薄くて伸縮性に優れた素材を使用した3層構造によって、適度な圧迫力と快適な装着感を実現しました。	

「かなり役立つシリーズ」

役立つ情報をたくさん載せて、いろいろそろっています。

- 足の痛み対策
- 足のコンディショニング
- ヒザの痛み対策
- 腰の痛み対策
- 肩・ヒジ・手首・指の痛み対策
- 肉離れ対策
- アイシング

4人の専門家とザムストによるアスリートのための総合情報サイト
「スポーツの鉄人に聞け！」

<http://www.zamst.jp/tetsujin/>



ドクター監修！スポーツ傷害を漫画でわかりやすく解説
「スポーツER」

<http://www.zamst.jp/er/>



このハンドブックについてのお問い合わせは・・・



本社：〒163-6033 東京都新宿区西新宿6-8-1

ス
ポ
ー
ツ
営
業
部

東日本営業所	〒163-6033 東京都新宿区西新宿 6-8-1 TEL：03(5326)3220 FAX：03(5326)3221
中部営業所	〒460-0008 愛知県名古屋市中区栄 2-9-15 TEL：052(219)0830 FAX：052(219)0831
西日本営業所	〒532-0003 大阪府大阪市淀川区宮原 3-5-36 TEL：06(6398)0295 FAX：06(6398)0296
九州営業所	〒812-0013 福岡県福岡市博多区博多駅東 2-10-1 TEL：092(474)8145 FAX：092(474)8148

- このハンドブックは、肉離れに関する一般的な知識を
まとめたものです。より専門的なことは必ず医師にご相談ください。

※製品の仕様、外観等は改良のため予告なく変更することがあります。

※製品には万全を期しておりますが、万一不良等お気づきの点がございましたら当社までご連絡ください。