

ATHLETE SAVER
ZAMST[®]
www.zamst.jp

ケガの予防や対応に
かなり

スポーツをするジュニアへの

役立つ

アドバイス集



ザムストジュニアシリーズ



ザムストは、未来ある 子供のカラダを サポートします。

サッカー、野球、バスケットボール、バレーボール…。スポーツをがんばる子供は大勢います。けれどカラダが未発達な子供には、大人とちがった注意が必要。

このハンドブックでは、そんな子供たちがもっとスポーツを楽しむための情報を紹介します。

Q.

スポーツをする
子供のカラダ、
どこに気をつけたら
いいの？



A.

P3-4

大人とちがう
子供のカラダ

Q.

子供がケガを
しやすい箇所って？

A.

P5-6

子供のスポーツ
傷害について

Q.

ケガの予防や、突然の
ケガへの対処法は？



A.

P7-8

アイシングに
ついて

Q.

ケガの予防や
関節の保護に
役立つものって？



A.

P9-10

食事と睡眠に
ついて

Q.

ふだんの生活で心がけて
おくことって？



A.

P11-14

ジュニア向け
商品のご紹介



スポーツ傷害を防ぐ ためにも、ケガのしやすい 部位を知っておこう。

子供がスポーツ傷害を起こしやすい部位



ずっとスポーツを楽しむためには、日頃の
ケア&ケガをした後のケアを欠かさずに。

≫ 子供に多い、上半身のスポーツ傷害。

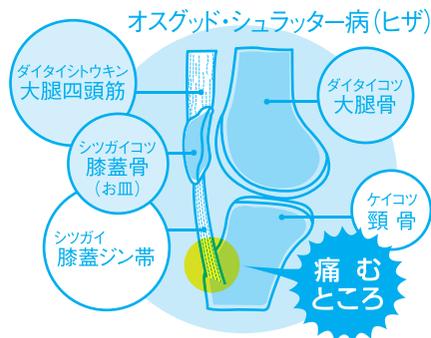
上半身のケガで気をつけたいのが、ヒジと肩。例えば野球ひじは間違ったフォームなどにより、筋肉やジン帯と骨がくっついている部分、あるいは関節を痛めるもの。ヒジの外側に生じる場合は重傷と考えられます。

野球肩とは、投球動作によって引き起こされる肩関節障害の総称です。成長期に多く起こり、主にオーバークースが原因です。また、転倒した際の手首のネンザや骨折にも注意しましょう。



≫ 子供に多い、下半身のスポーツ傷害。

下半身のケガで多いネンザ。そのうち、足の裏を内側へ強くひねってしまう内反ネンザが8~9割を占めます。内くるぶし周囲にハレや痛みを感じる



外反ネンザは、発生率こそ低いのですが、発生すると骨折などの重度の損傷につながる場合がほとんどです。

また、オスグッド・シュラッター病(成長痛)は成長期特有の障害。頸骨と膝蓋ジン帯のつながっている部分がはがれたり、炎症を起こします。



突然のケガや熱中症対策にも、
アイシングセットが
一つあれば役立つよ。

ケガの予防、対処にアイシング。

日々成長している子供は、関節と筋肉にダメージを負いやすいもの。アイシングは、そうした子供たちのケガの予防に役立つとされています。アイシングを施すことで、痛みや炎症を軽減することが可能。ケガが治ったばかりでのトレーニングも炎症を起こしやすく、再発を防ぐ意味でも効果的です。また、毎日の運動後のアイシングは、火照ったカラダをしっかりとクールダウンさせます。

競技別では、野球の投手に対する肩のケアとして。接触プレイの多いサッカーやバスケットでは、ネンザ、打撲などを負った際に、アイシングを行うことでケガの拡散を防止できます。熱中症やケガの応急処置など、いざという時のためにも、アイシング用品を備えておく心安いです。

アイシングの効果



熱中症に

わきの下、股部に氷のうを当てることで全身を冷却。



野球の投手に

肩の負担で発生した、内出血を抑制。



ネンザ、打撲に

早期な処置で、患部の炎症を抑制。

ケガをしてしまったら、すばやく RICE処置を。



どんなに注意していても、スポーツにアクシデントはつきもの。ここでは、スポーツ医療先進国のアメリカで一般的な応急処置「RICE」を紹介。いざという時に役立つので、ぜひ覚えておきましょう。

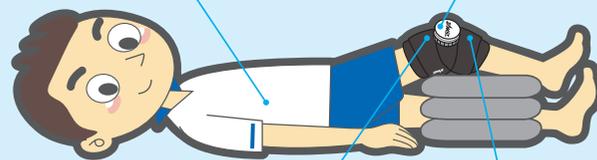
RICE処置の方法

Rest 安静

ケガをしたら床やイスなどに座って安静にし、二次的な悪化を防ぐことが大切です。

Icing 冷却

患部を冷やすことでハレや痛み、筋のケイレンをやわらげます。



Compression 圧迫

強さの加減を本人に確かめながら、適度に圧迫することでハレの進行を抑え、痛みを軽減します。

Elevation 挙上

患部を心臓より高く挙げて、内出血を防ぎます。

RICE処置でのアイシングの目安

20~30分間冷やす(患部の感覚が4段階に変化)

ジリジリする

焼けるように痛む

ズキズキ痛む

感覚がなくなる



アイシングをやめ、圧迫だけを行う(約30分)

ケガの程度によって数回、あるいは寝るまで繰り返します。



バランスの取れた食事と
睡眠。スポーツを楽しむ
ためにも、忘れないでね。

納得のいくプレイは、きちんとした食生活から。

≫ 練習前のおにぎりで、集中力アップ。



スポーツに欠かせない集中力。その源である糖質は、脳のエネルギーになる唯一の成分。食事の際は、おかずだけでなく、糖質が含まれているごはんやパンをきちんと取ることが大切です。

特にごはんは消化がよく、ミネラルやビタミンも含まれています。練習の前には、おにぎりなどを食べるといいかもしれません。ただ糖質は低血糖の要因にもなるので、甘いものの食べすぎには注意しましょう。

≫ 練習後には、お酢料理が効果的。

子供が好きな洋食はカラダに脂肪がつきやすく、関節の負担になりかねません。できるだけ野菜と一緒に取って、バランスのよい食事を心がけましょう。中でもブロッコリーは、カルシウムの吸収率を高めるビタミンKや、ビタミンCが豊富。風邪予防にも役立ちます。

また練習後に効果的なのが、お酢料理。クエン酸が疲労物質を取り除き、カラダの回復を促します。バテやすい夏場には、積極的に食べるようにするといいでしょう。



スポーツをする子供は、
8時間以上の睡眠を。

≫ 睡眠中に分泌される成長ホルモン。

睡眠は子供にとってとても大事なものです。実は脳下垂体から分泌される成長ホルモンは、睡眠と深い関わりがあります。成長ホルモンが盛んに分泌されるのは、主に運動後と夜間の睡眠中。このため子供のうちから短時間睡眠の生活を送ると、カラダの成長に影響する可能性も。また、睡眠不足は運動中の集中力を低下させるので、ケガの間接的原因にもなりかねません。

≫ しっかり寝て、丈夫な骨格を。

肝臓からは骨を強くする物質が分泌されますが、その分泌を促すのが成長ホルモン。筋肉を強化したり代謝を促進する働きも担うなど、その名の通り子供の成長に大きく関わる存在です。年齢的にも、幼少期から思春期にかけてがもっとも多く分泌されるので、ケガに負けないカラダを作るには、この時期にしっかりと睡眠を取ることが基本になります。





ジュニアの体型に合わせて設計されたサポーターです。

ジュニア用商品はザムストの医療技術を活かして、子供のカラダにフィットするよう独自に設計したサポーター&アイシングラップ。子供のケガ予防、関節の保護に役立ちます。

ザムスト ジュニア用サポーター

≫ ヒザ サイズ≫ M~L

ソフトサポート

ヒザを軽く保護

¥3,675 (本体¥3,500)

ジュニアの体型に合わせて設計

筋肉が未発達で細いジュニアの大腿・下腿に合わせた設計で、より違和感なくフィットします。

お皿まわりを 圧迫するパテラパッド

半円状のパテラパッドがヒザのお皿(膝蓋骨)を優しく、かつ的確に圧迫し、ヒザの安定感を高めます。

ヒザ下部分の調節が しやすい指かけ穴

ヒザ下部分に指かけ穴を設けているので、子供でも装着が簡単です。

快適な装着感の パワーダブルラッセル

通気性を持ちながら適度な圧迫力を兼ね備えるとともに、快適な装着感とホールド感を実現。ヒザの曲げ伸ばしも違和感が少なく、スムーズに行えます。

通気性
素材

圧迫素材

≫ 足首 サイズ≫ M~L

※左右別

ソフトサポート

足首のグラつきを軽くガード

¥3,465 (本体¥3,300)

ジュニアの体型に合わせて設計

足首に対して、甲周りが小さいジュニアの足に合わせた設計で、より違和感なくフィットします。

前方へのグラつきをガードする エイトストラップ

テーピング機能(フィギュアエイト)を利用したエイトストラップにより、前方へのグラつきをガードします。また、伸縮するので圧迫力の調節が可能です。

※左足前面

※左足底面

足底ループなどで、 子供でも使いやすく

靴の中でもかさばりにくい薄い素材を使用。足底ループと仮止め面ファスナーにより、子供でも簡単にフィギュアエイトの形状に巻くことができます。

≫ 手首 サイズ≫ フリー

ソフトサポート

手首を軽く保護

¥1,575 (本体¥1,500)

ジュニアの体型に合わせて設計

小さく細いジュニアの手首に合わせた設計で、より違和感なくフィットします。

着脱がスムーズな指かけタイプ

指かけループを親指にかけて、巻きつけてとめるだけなので着脱が簡単。手の甲側と手のひら側のどちらからも巻くことができます。

コンプレッションライン

フィット感と圧迫感を両立する 2重構造

動きにフィットしやすい伸縮性生地の上に、適度な圧迫を与える「コンプレッションライン」を配置する2重構造を採用しています。

伸縮性生地

滑り止めテープ

本体内側に取り付けられた滑り止めテープにより、プレー中のズレを抑え、手首の固定を維持します。

適正なサイズのサポーターをお選びください。詳しくは、カタログやホームページをご覧ください。



ジュニアの体型に合わせて 設計されたアイシングラップです。

ジュニア用商品はザムストの医療技術を活かして、子供のカラダにフィットするよう独自に設計したサポーター&アイシングラップ。子供のケガ予防、関節の保護に役立ちます。

ザムスト ジュニア用アイシングセット

≫ ヒジ・ヒザ・足首 アイスバッグ(S)1個入り サイズ≫ フリー

腕や足の冷却・圧迫に適したアイシングセット

¥3,360 (本体¥3,200)

圧迫力の調節がしやすい ツインストラップ構造

伸縮するツインストラップ構造で、圧迫力やストラップ位置の調節が簡単にできます。患部にフィットしやすい構造なので冷却・圧迫を的確に行えます。



装着に便利な仮止めストラップ

片手でも手軽に装着できる仮止めストラップを採用。ひとりで使用する際に便利です。



≫ 肩 アイスバッグ(M)1個入り サイズ≫ フリー

肩の冷却・圧迫に適したアイシングセット

¥4,725 (本体¥4,500)

フィット感を 高める伸縮性ストラップ

ずり上がりをおさえるストラップを採用。体型にフィットしやすいので患部の冷却・圧迫を的確に行えます。



装着に便利な 指通し穴

装着する際に便利な指通し穴をラップの先端に設けているので、ひとりで使用する際に便利です。



様々な冷却材に対応するアイスバッグポケット

ザムストアイスバッグの他にも、使用状況に応じて様々な形状の冷却材を使用することができます。

アイスバッグ対応サイズ

- ヒジ・ヒザ・足首:Sサイズ
- 肩:Sサイズ、Mサイズ

「ヒジ・ヒザ・足首」のアイスバッグポケット



「肩」のアイスバッグポケット



詳しくは、カタログやホームページをご覧ください。

ドクターやトレーナーなど、
スポーツをこよなく愛する4人の
専門家＝「スポーツの鉄人」とザムストによる
アスリートのための総合情報サイト。
ネンザや熱中症など、鉄人によるさまざまな症例
及びケアについての情報が満載です。

「スポーツの鉄人に聞け！」

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



このハンドブックについてのお問い合わせは…

SIGMAX 日本シグマックス株式会社

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

※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下さい。

■このハンドブックはジュニアのケガ予防や対処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。