

きんにくつうよぼう 筋肉痛予防について

そろそろ涼しくなってきたので運動を…と考えている人も多いのではないのでしょうか？

急に運動した時につきものの「筋肉痛」 予防と早く回復するためのコツをご紹介します！

きんにくつう お 筋肉痛はなぜ起こるか

【筋肉に負担やストレスがかかる】

いつもよりたくさん運動したり、今までやったことのない動きをしたりすると、筋肉に普段より大きな力がかかります。



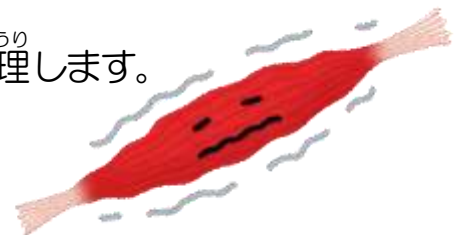
【筋肉の中に小さな傷やダメージができる】

大きな力がかかることにより、筋肉の中に小さな傷や裂け目ができることがあります。

【傷ついた筋肉を治すために体が働く】

傷ついた筋肉を修復しようと、体は血液や栄養を送って修理します。

このときに痛みやだるさを感じることがあります。



【筋肉がかたくなる】

傷ついた筋肉は、修復されるまでかたくなりやすく、その結果、痛みを感じることもあります。

修復されるときは、前よりも傷つかないように、少しだけ

筋繊維が太くなる、つまり筋肉が増えます。

ただし、修復中で痛みがあるときの筋肉トレーニングは逆効果なので、

痛みがおさまってから、1日おきにトレーニングするとよいと言われています。



きんにくつう よぼうほう 筋肉痛の予防法

きんにくつう かんぜん ふせ
筋肉痛は完全には防げませんが、やわらげることができます。

【運動をする前に、ウォーミングアップを行う】

うんどう まえ かる うんどう
運動やトレーニングの前に、軽い運動やストレッチをして

きんにく あたた きんにく ふ か けいげん
筋肉を温めることで、筋肉にかかる負荷を軽減できます。



とくにBCAA（分岐鎖アミノ酸）が
多く含まれている食品やサプ
リメントが効果的と言われています

【運動をする前に、アミノ酸をとる】

アミノ酸は、体の筋肉を作る材料です。タンパク質が分解されて

アミノ酸になりますが、分解されるまで時間がかかります。

すでに分解された状態のアミノ酸であれば30分ほどで体に吸収

されるので、運動の前にとることで筋肉の疲れを防ぎ、筋肉の

修復が早まります。（サプリメントはとりすぎないように）



大豆製品



ゼリー（ゼラチン）



鶏肉



チーズ



【運動中と後に、水分・栄養をしっかりとる】

運動中や後にもしっかりと水分をとると血流がよくなり、タンパク質と

ともにビタミンをとることで、筋肉の修復が続いていきます。



【運動を終えた後のケア（クールダウン）を行う】

ふくらはぎや太ももを伸ばしたり、軽く歩いたり、深呼吸をして

体をリラックスさせます。



38℃程度のぬるめのお湯につかると、血液の流れがよくなり

疲労回復が進みます。



38℃程度
ぬるめのお湯

私は運動前にウォーミングアップをしています。運動前には水分をしっかりととり、運動している間も水分補給しています。運動後には足をマッサージして、クールダウンしています。

ぬるめのお湯に全身つかって、しっかり筋肉をほぐしています。

バランスのよい食事意識して、ひどい筋肉痛を防げています。

体を動かす仕事なので、痛みが残らないように工夫しています！

みなみかた
南方クリーンサービス課
安全衛生委員

