

# 健康のためのワンポイントアドバイス

## 第5回「子どものスポーツ障害の予防とリハビリテーション(上肢編)」

スポーツは多くの人に愛されていますが、方法が間違っていたり、頑張りすぎることによって、いろいろなケガ(外傷や障害)を引き起こします。スポーツがきっかけで起きてしまうケガのことを、スポーツ外傷やスポーツ障害と表現します。一般にスポーツ外傷とは、スポーツをしている時に衝突したり、転んだりして受傷する急性のケガのことを示し、一方で、スポーツ障害とは、繰り返しの動作や、間違った方法によって引き起こされるケガのことを示すことが多いです。

さて、子どもの時に起きるスポーツ外傷・障害の中で、上肢に発生するものの代表例に、リトルリーグショルダー(野球肩)や野球肘と言われるものがあります。小学生や中学生は身体がどんどん成長する時期です。特に注目したいのは骨の成長です。この頃、骨には「成長軟骨」といわれるものがあり、主に肩の近くや肘の近くにこの軟骨が存在しています。先に挙げた野球肩や野球肘の多くは、この成長軟骨の部分に障害が起きることによって発生するスポーツ障害なのです。その原因は、使いすぎ(過用症候群)や間違ったフォーム(誤用症候群)から来ることが多いとされています。野球の投球動作など肩を大きく回して腕を振る動作の際には、腕の骨が捻れるような力加わりやすくなります。これが繰り返され行われると肩の成長軟骨を痛めてしまうことになるのが、いわゆる野球肩です。また、同じく投球動作の際に肘が横に曲がる力(外反力)が繰り返され加わることによって起きるのが、いわゆる野球肘です。いずれにしても、痛みが出てから無理をすると大変危険な状態になります。なんだか変だな…と、思ったらすぐに最寄りの整形外科を受診することをお勧めします。



<文:愛知医療学院短期大学教授 鳥居 昭久(理学療法士)>

これらの予防は、まずは、投げ過ぎないことです。そして、投げる時のフォームや力の出し方に注意が必要です。特に小学生の頃は、全力投球は慎むべきことです。プロ野球の選手のマネをしたフォームで投げたりすると危険です。大人の骨格と子どもの骨格は、まったく違うということを忘れないでください。そして、ウォーミングアップやクーリングダウンを丁寧にやりましょう。

しよっかいさんおすすめ!

# 健康レシピ



## にんじんパスタ



### 【材料 2人分】

- にんじん(1本) … 125g
- 合いびき肉 …… 50g
- 木綿豆腐 …… 50g
- 玉ねぎ …… 50g
- さやいんげん … 2本
- カットマト缶 … 100g
- ケチャップ …… 大さじ1/2
- コンソメ …… 小さじ1/2
- にんにく …… 2g
- ローリエ …… 1枚
- オリーブオイル … 大さじ1/2
- 塩 …… 少々
- 黒こしょう …… 少々
- パルメザンチーズ … 適量

### 【作り方】

- ① にんじんは皮むき器でスライスする。玉ねぎ、にんにくはみじん切り、さやいんげんは下ゆでし、1cm位の小口切りにする。木綿豆腐は水切りし、つぶす。
- ② 鍋を熱し、オリーブオイル、玉ねぎ、にんにく、合いびき肉、木綿豆腐、カットマト、ケチャップ、コンソメ、ローリエを加え10分程煮ながら水気をとばす。ローリエを取り出し、塩、黒こしょうで味を調える。
- ③ ②ににんじん、さやいんげんを加え軽く炒める。
- ④ 器に盛り、パルメザンチーズをかける。



献立名(1人分)	エネルギー	タンパク質	塩分
にんじんパスタ	159kcal	6.9g	1.1g

### 【管理栄養士コメント】 ~にんじん~

にんじんは甘みがあり、見た目も美しい野菜なので、和・洋・中のあらゆる料理に利用できる便利な野菜です。買う時のポイントは、色が均一で濃く、形のよい固くしまったものを選びましょう。茎の付け根が細いほど味が良いといわれています。

にんじんはβカロテン(ビタミンA)を豊富に含む緑黄色野菜です。βカロテンは皮膚や粘膜を正常に保ち、免疫力を活性化させるなどの効果があります。また、油に溶けやすい性質があるので、油を利用した調理は体への吸収率がよくなります。他にもビタミンC、食物繊維、ミネラルなどの栄養素が豊富です。「にんじんパスタ」は、色鮮やかで栄養たっぷり一品です。



今後、納税の利便性向上に努めてまいりますので、皆様のご理解とご協力をお願いします。

また、近年のライフスタイルの多様化に対応するため、かねてよりご要望が多かったコンビニエンスストアでの収納を、平成26年4月から開始しました。

ご利用いただける税目や金額等に条件はありますが、24時間納税することが可能となりました。

管理係は、市税等の口座振替や督促に関することなどを、収納係は、市税等の徴収などを行っています。

収納課では、市税等を納めていただく際に、皆様の利便性が向上するよう取り組みを行っています。

指定した金融機関の預貯金口座から振替納税していただく口座振替は、納め忘れの心配がなくなる便利な制度です。

## ようこそ市役所へ! ⑤ 収納課(本庁舎)

