

健康のためのワンポイントアドバイス

「子どものスポーツ障害の予防とリハビリテーション(下肢)」

今回は、代表的な成長期のスポーツ障害である「オスグット病」について紹介します。成長期は、骨の急速な発達に対して、筋肉や腱の成長が遅れ、筋肉が過緊張状態となり、骨の付着部に負担がかかりやすくなります。

「オスグット病」は、小学校高学年から中学校2年生までの身長が著しく伸びる時期に起こりやすく、特に1年間に身長が8cm以上伸びる子どもに起こりやすいと言われています。骨や関節が未熟な為に、運動量が多すぎると大腿の前面の筋(大腿四頭筋)に引っ張られ、お皿(膝蓋骨)の下の骨が飛び出してきて、痛みが出現します。ジャンプやダッシュ、キックなど大腿四頭筋をよく使うスポーツ(バスケットボール、サッカー、バレーボールなど)を行っている子どもに多く見られます。いわゆる「使い過ぎ症候群」の一つですが、筋肉の柔軟性の低い子どもに発症しやすくなります。

予防とリハビリテーションについては、痛みが出現したら、まず運動量を軽減することが最も大切です。その間、特に大腿四頭筋の柔軟性を向上することが重要で、ストレッチングが有効です(図1)。20～30秒反動をつけず、一日3回は行いましょう。



図1



図2

また、姿勢を改善することも重要です。バスケットボールの構えの姿勢を例にあげますと、背中が曲がり、骨盤が後ろに倒れる姿勢(後傾)は、重心が後ろにいき膝の負担が著しく増えます(図2)。逆に、背中を伸ばし、骨盤をしっかりと立てる(前傾)ことで膝の負担を減らすことができます(図3)。良い姿勢を維持する為には、下肢の柔軟性、体幹の筋力も必要になります。これを機会にスポーツ時の姿勢についても見直してみてください。

もし、痛みが出現したら、早めに整形外科へ受診することをお勧めします。子どもにとってスポーツ活動は大切です。怪我なく、安全にスポーツ活動を行っていきたいですね。



図3

<文:愛知医療学院短期大学助教 荒谷 幸次(理学療法士)>

しょっかいさんおすすめ!

健康レシピ



白身魚のみかんあんかけ



【材料 2人分】

- 白身魚(切り身)・・・2切れ
- 塩・・・・・・・・少々
- こしょう・・・・少々
- 小麦粉・・・・・・・・適量
- サラダ油・・・・大さじ1
- はっさく・・・・2/3個
- レタス・・・・2枚
- ミニトマト・・・・4個
- 酢・・・・・・・・大さじ1と1/2
- 酒・・・・・・・・小さじ1と1/2
- 砂糖・・・・・・・・小さじ1と1/2
- 薄口しょうゆ・・・小さじ1と1/2
- 塩・・・・・・・・少々
- 水・・・・・・・・大さじ3
- 片栗粉・・・・・・・・小さじ1

【作り方】

- ①白身魚は塩・こしょうをふる。はっさくは果皮・袋をむき、果肉のみにする。レタスは食べやすい大きさにする。
- ②鍋に酢・酒・砂糖・薄口しょうゆ・塩・水溶き片栗粉を鍋に入れ、火にかける。混ぜながらとろみがついたところで、①の果肉を入れて火を通し、みかんあんを作る。
- ③①の白身魚に小麦粉をまぶし、サラダ油を熱したフライパンでキツネ色に焼く。
- ④皿にレタス・ミニトマト・③の白身魚を盛り付け、②のみかんあんをかける。



献立名(1人分)	エネルギー	タンパク質	塩分
白身魚のみかんあんかけ	178kcal	13.7g	1.3g

【管理栄養士コメント】～かんきつ類で爽やか減塩～

日本人の食事は食塩の摂取量が1日平均11～12gと多く、血圧が高くなりやすいといわれています。1日の塩分目標量は、成人男性8.0g未満、成人女性7.0g未満です。(日本人の食事摂取基準2015年版)

無理なくおいしく減塩できるアイデアの1つにかんきつ類や酢の「酸味」を加えて薄味の物足りなさを感じさせない方法があります。素材のおいしさを楽しみながら工夫してはいかがでしょうか。



市税について、ご理解とご協力をお願いいたします。

税務課では、清須市に必要な財源を、皆さんから公平に負担していただくために課税業務を行っています。

市税については、ご理解とご協力をお願いいたします。

税務課では、清須市に必要な財源を、皆さんから公平に負担していただくために課税業務を行っています。

申告納税で、皆さんからの申告があつて初めて課税される税金です。軽自動車税は、4月1日時点で軽自動車を登録している方に、また、固定資産税は、1月1日時点で土地、家屋及び償却資産を所有している方に課税される税金です。

個人市民税は、賦課課税で、市に提出された資料をもとに課税される税金です。法人市民税・市たばこ税は、申告納税で、皆さんからの申告があつて初めて課税される税金です。軽自動車税は、4月1日時点で軽自動車を登録している方に、また、固定資産税は、1月1日時点で土地、家屋及び償却資産を所有している方に課税される税金です。

固定資産税は、固定資産税の課税や評価証明書・公図の写し等の交付を行っています。

個人市民税は、賦課課税で、市に提出された資料をもとに課税される税金です。法人市民税・市たばこ税は、申告納税で、皆さんからの申告があつて初めて課税される税金です。軽自動車税は、4月1日時点で軽自動車を登録している方に、また、固定資産税は、1月1日時点で土地、家屋及び償却資産を所有している方に課税される税金です。

ようこそ市役所へ! ⑥ 税務課(本庁舎)

