

もうひとつのおきぐすり

やっしまいました。

前回の運動会の出場の為のトレーニング、ずっと続けてました。

「うっ！」激痛とともに、今まで走っていた足が上がりなくなりました。

肉離れを起こしてしまいました。

今回は、この惨めな中年に起きた「肉離れ」について書きます。

肉離れが起きる理由は、脚の筋力にあります。

肉離れが起こる太腿の筋肉であるハムストリング(赤色の部分)やふくらはぎの腓腹筋は、体の全重量を支える為に強い筋力を持っています。肉離れはこれらの筋肉が収縮しているときに、自分が出した力に耐えきれず、部分断裂を起こしてしまうことをいいます。

ということは、軽いジョギングに耐えられないほど、衰えていた、ということです。何とも情けない話です。しかも、ハムストリングは「もも肉のひも」という意味です。ここは、一度断絶するとなかなか強くすることは難しい部位です。

ストレッチを行い、ウォーキングをし、そしてジョギングと、自分では無理をせず徐々に体を作っていく方向でやっていたのですが、つい走ることが楽しくなってきてしまいオーバーユーズしてしまったのかもしれませんが。

でも、諦めません。1週間たった今、脚の痛みは軽くなり、階段の歩行も連続して脚を運べるようになってきました。

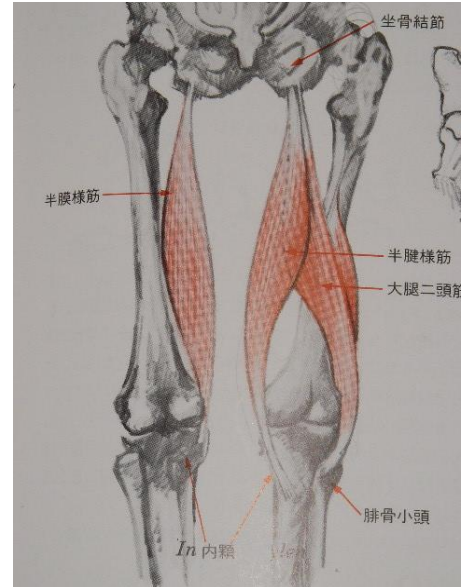
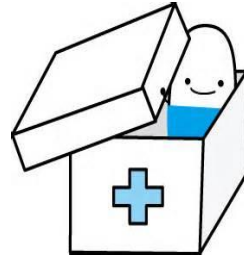
又、走れるようになったら、今度は慎重に少しずつ体を作っていこうと思っています。体の仕組みを理解し、それを自分に当てはめて鍛えていこうと思います。

便利な世の中なので、体を支える筋肉の衰えを防いでいかないと、近い将来必ず歩けなくなってしまいます。

自動で運転してくれる車、クリックひとつで届く買い物、出歩かなくても体験した気にさせる膨大な情報、人間が動物でいられなくなり静物になってしまいます。

なんて、重たい話になってしまいました。又、走り始めたらご報告いたします。

大切な体の為に頑張ります。



JowBコンシェルジュ風見でした。

