

## 「アキレス腱断裂は若い人だけに起こる病気ではありません」

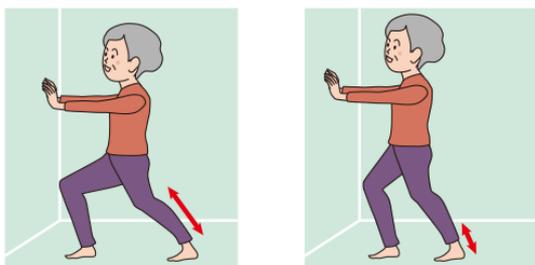
みさと健和病院 5階西病棟

新型コロナウイルスの影響で外出する機会が減り、運動不足の人も多いのではないのでしょうか。自宅で長い時間を過ごすようになると、動かない事によって健康に様々な影響が出ます。

新型コロナウイルスの感染拡大が幾分和らいだ時期には、人々の感染への不安が薄れ、外出の機会も増えたようです。体を動かす機会が多くなってきたからなのか原因ははっきりしませんが、この間アキレス腱断裂で入院手術を受けられる患者さんが驚くほど増えました。アキレス腱断裂は若い人が激しいスポーツ時に受傷するというイメージがあるかと思いますが、老化でアキレス腱が弱くなっている中高年も注意をしなければいけません。

腱が弱くなっている中高年の方がダッシュやジャンプなどの動作で、ふくらはぎの筋肉がギュッと収縮した時や着地で筋肉が無理に伸ばされた時に、アキレス腱が断裂するリスクがあります。柔軟性はアキレス腱断裂の予防に大変効果があります。運動をする時には、面倒でも準備体操をしっかりとて、体を柔らかくしてから始めましょう。

### ● ふくらはぎ・アキレス腱 (左右1回約20秒ずつ)



### ● 太ももの付け根の筋肉 (左右1回ずつ)



### ● 太ももの裏側の筋肉 (左右1回約20秒ずつ)



### ● 背中と脇の下の筋肉



### ポイント

1. 伸ばす筋肉を意識しながら行う
2. はずみをつけず、ゆっくり伸ばす (20~30秒)
3. 痛みのない範囲でその姿勢を保つ
4. 自然に呼吸をして、息は止めない