



## ～スポーツ教室～

日ごろより湖山メディカルサポートチームの活動に格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。私たちの活動におけるコンセプトとして「ケガをしにくい身体づくりのお手伝い」・「大人になってもスポーツを楽しむことが出来るように」と、障害予防の活動に力を入れています。

これまで3回に渡り勉強会を開催してまいりましたが、今年度はもっと身近に、気軽にご活用いただけますよう、こちらから各チームへ出向いて出張勉強会を開催いたします。

現在、5つの勉強会の開催が可能です。ぜひ、お気軽にお問い合わせください。

### ○『熱中症対策と水分補給』

炎天下でスポーツをすることも達。『水分補給の基礎知識や気を付けたいポイント』をこども達にもわかりやすくお話します。どんなものを？どれくらい？いつ飲むの？こども達自身に知っておいて欲しいこと、自己管理できる選手に育ててもらえますように…。

### ○『成長期の痛み対策・ストレッチ教室』

成長期は『ゴールデンエイジ』と呼ばれる大切な時期。同じように身長が伸びているはずなのに痛みが出る子・出ない子がいるのはなぜ？その差は何でしょうか？『成長痛』という言葉で片付けず、身体の成長と上手に付き合い、全力でスポーツに打ち込めますように…。

### ○『成長期の受傷直後の応急処置』

試合現場で私たちが提供しているケガや痛みの応急処置。なぜコールドスプレーを使わず氷嚢を使うの？なぜ〇分間冷やすの？これまで関わらせていただいたケースを中心に、こども達のスポーツ現場で起こりやすい外傷に対する応急処置のポイントについてお話します。

### ○『成長期の栄養管理』

成長期のこども達にとって、食べることも練習の一環。

試合の朝はごはん？パン？エネルギーに変わりやすい食事の摂り方や疲労回復に効果的な食材など、スポーツに取り組む成長期のこども達に必要な栄養についてお話します。

### ○『成長期のテーピング』

成長期のこども達にテーピングを貼り、痛みをごまかしながら無理な運動はしないで欲しい…。私たちの本音です。けれど、痛みをかばっておかしな姿勢でプレーする位ならお守り代わりにテーピングを活用するのも一つの手段と考えます。

きちんと痛みに対するケアをした上で使うテーピングについてお話します。



百葉メディカルケアセンター ももはクリニック石坂

静岡県富士市石坂 420-1 TEL) 0545-22-0800 FAX) 0545-22-6567

Mail) joiboo.da.one@gmail.com

担当；理学療法士 縄田 琴美