

理学療法フェスタ
スポーツ傷害予防セミナー

自宅でできる！スポーツ活動後の疲労回復ケア

昭和医科大学スポーツ運動科学研究所
神奈川県理学療法士会 スポーツ局 競技スポーツ支援部副部長
田村将希

スポーツ活動を行った後、身体には少なからず疲労が蓄積します。この疲労を放置したままにすると、次回のスポーツ活動時に外傷や障害の原因となることがあります。特にスポーツ活動後の筋疲労は、関節可動域を狭めたり、筋機能を低下させたりすることがあります。そのため、疲労を次回に残さないことは、スポーツ傷害を予防するための重要なポイントです。

疲労回復には、ストレッチ、入浴、栄養補給、睡眠などさまざまな方法があります。本講座では、関節機能低下予防と筋機能低下予防のために、自宅でできる疲労回復ケアを紹介します。