



# いなぐま整形外科 クリニック

[ホーム](#)[お知らせ](#)[所在地](#)[診療時間](#)[院長略歴](#)[院内紹介](#)[いなぐま通信](#)

## 【いなぐま通信】

### ケガを防ぐ運動

人の体は、骨と骨の間にある関節で曲がります。  
その関節を動かすのが筋肉の役目なのです。  
また筋肉は関節を被って保護をする役目もあります。  
適度な運動で筋肉を刺激してケガを防ぎましょう。

#### (運動方法)

大きく分けて二種類の運動があります。

ゆっくりと長い時間をかけて運動する持久力の運動

例 お散歩やジョギングなど

これらの運動は心臓や肺に効果があり、血行改善や酸素を取り入れるのに適しています。

短時間で強い力を出す瞬発力の運動

例 ジャンプや短距離走など

全力で十秒程度、筋力を出す運動です。

筋肉を鍛えるには短時間で全力を出す運動が適しています

今回は家庭で出来る運動です。

### バックナンバー

[2005/12号 ビタミン](#)

[2005/11号 骨を強くする](#)

[2005/10号 転倒予防2](#)

[2005/9号 転倒予防](#)

[2005/8号 熱中症](#)

[2005/7号 捻挫応急処置2](#)

[2005/6号 捻挫応急処置1](#)

[2005/4.5号 筋肉運動](#)

[2005/3号 ケガを防ぐ運動](#)

[2005/1.2号 ストレッチ2](#)

[2006/2号 インフルエンザ](#)

[2006/1号 ビタミン2](#)

---

Copyright(C) 2004 Inaguma Orthopedics Clinic All Rights Reserved.