

みんなの 健康

月曜～水曜
午前11:35～11:45

再放送

月曜～水曜 午後6:10～6:20

ABSラジオ（ [AM] 秋田936kHz、大館・本荘1557kHz ）

1月 26日（月） 成長期の運動とスポーツに伴う痛み
2月 2日（月） 成長期に必要な栄養・生活習慣

について、城東スポーツ整形クリニックの山田医師が担当し、
お話しさせていただきます。 お時間があれば、お聞きください。

放送を聴き逃しても、1週間以内であれば、radiko（無料アプリ）
でスマートフォンやパソコンで聴くことができます。



1月26日 ： 成長期の運動とスポーツに伴う痛み

男子の身長が急に伸びる時期は、小学6年～中学1年の頃で、13歳頃がピーク、
女子は小学4～5年生でピークが11歳頃と言われています。
骨の量や密度は、骨が伸びるスパートの時期から1年遅れた頃がピークになります。

つまり、骨が伸びるタイミングと、強くなるタイミングに1年のずれができ、
その1年間の時期は相対的に骨の密度が低くなることを意味し、筋肉や腱がつく骨の
周囲に問題が起きやすくなります。

成長期の運動の重要性と、その時期に生じやすい痛みや治療についてお話しします。

2月2日 ： 成長期に必要な栄養・生活習慣

急に身長が伸びる「成長スパート」の時期には個人差があります。
そのタイミングがいつであるのかを見逃さないためには定期的に身長を計測し、
伸びの変化を確認することが大切です。

身長を測る頻度は年に一回ではなく 3カ月に一回程度が良いと思われます。

そして、このタイミングに合わせて「睡眠・栄養・運動」の3要素を整えることで、
予測される最終身長をさらに上回る可能性が高まります。

今回は、その成長期に必要な睡眠・栄養・運動や生活習慣についてお話しします。