

知ってほしい！！

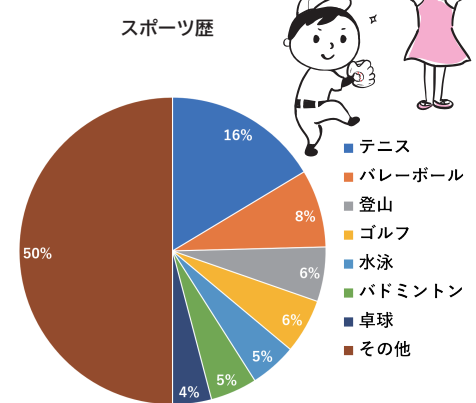
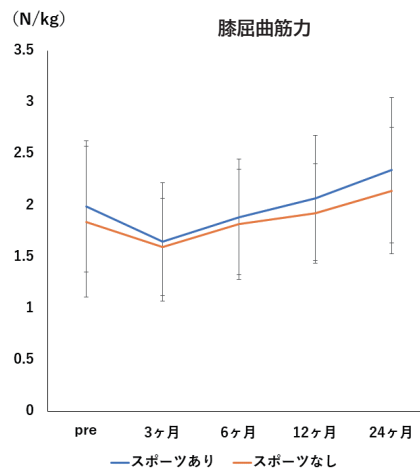
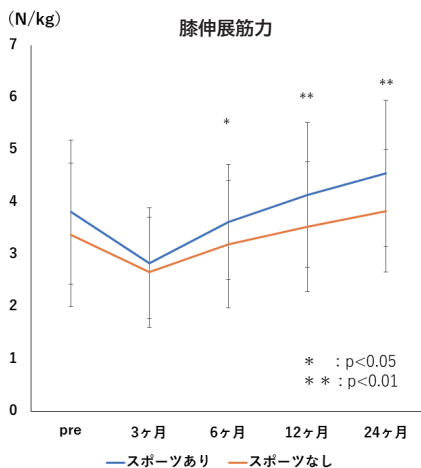


# 「子供たちがスポーツをする」大切さ

## 膝の手術から見るデータ

幼少期に適切な運動をすると丈夫でバランスのとれた体を育みやすくなり、健康面や精神面に多くのメリットがあるといわれています。

さいわい鶴見病院で、2019年11月～2021年3月期に当院で膝の手術(膝周囲骨切り術)を行った185例に対して、スポーツ歴や膝の筋力、膝のアンケートの調査を行ったところ、**幼少期にスポーツ歴がある例は術後半年の時点で筋力の改善が良いという結果がでました。**行っていたスポーツの種類は特に限定されておらず、スポーツ歴の有無により、筋肉の萎縮を抑えることや再び運動を始めたときに適応が早いことが報告されています。



※さいわい鶴見病院調べ。患者185人アンケート  
実施期間：2019年11月～2021年3月

## 竹内医師からのメッセージ

膝の手術アンケート結果によると、一度鍛えられた筋肉は筋トレをやめて筋肉が萎んでしまっても、再び筋トレを行うことで比較的短時間で以前鍛えられていた状態に戻ります。これは「マッスルメモリー」と呼ばれるもので、筋肉もまた脳と同じように運動という刺激を記憶すると言われています。つまり、子どもの頃からしっかり運動すれば、中高年になってから運動しても効果が出やすく、怪我をしても回復が良く社会復帰が早くなります。また、サルコペニアの予防にもつながるのではないかと考えます。



竹内良平医師

「こども体幹すごろく」の監修者で、日本整形外科学会認定スポーツ医でもある竹内良平医師は、さいわい鶴見病院関節外科センター長で、国民病でもある変形性膝関節症を専門に治療を行っています。