暮らしとケア

運動した脚、もんでいい？

家庭でのケアと痛み



運動の後に「脚が疲れた」と言われると、何かしてあげたくなります。家庭のケアでは、強くもむ技術より、本人の感じ方と痛みの様子を確かめることから始めたいです。

知ると、見方が変わる

01 マッサージの研究にも、範囲がある

マッサージはさまざまな症状について研究されていますが、効果は対象や方法によって違います。成人の一時的な痛みの研究を、そのまま健康な子どもの疲労回復に当てはめることはできません。「もめば回復する」と一律に考えないことが大切です。［1・2］

02 触れるなら、本人が心地よい範囲で

「触っても大丈夫？」「嫌じゃない？」と聞き、嫌がったらやめます。強い圧をかけたり、痛い部分を繰り返し押したりする必要はありません。ここで紹介するのは家庭での気遣いで、治療の手技ではありません。

知識を、暮らしの中へ

痛みを、もみほぐして隠さない

運動中に痛む、同じ場所が繰り返し痛む、腫れがあるといったときは、運動を続けるためのマッサージで済ませないようにします。小児科学会も、痛みがあるときに運動を続けないことを勧めています。［3］

ケアの前に、3つを聞く

どこ？	場所を確かめる
いつ？	運動中・後・翌日
どんな感じ？	疲れ・痛み・違和感

症状を伝えるための整理です。家庭での診断表ではありません。

今日からのヒント

1. マッサージを始める前に、本人に触れてよいか聞く。
2. 休憩・食事・水分・睡眠も含めて、その日の生活を振り返る。
3. 痛みが続く場合は医療機関へ。歩けないほどの痛みや強い腫れは早めに受診する。

もっと知りたい方へ

出典と、読める範囲

各項目をタップすると、原文を開けます。

［1］NCCIH｜Massage Therapy: What You Need To Know

研究全体の解説。主に成人や特定の症状を対象とした情報を含む

［2］NCCIH｜Mind and Body Practices for Children and Teens

小児の補完的ケアに関する公的情報

［3］米国小児科学会｜Tips to Prevent Sports Injuries（2023）

小児のスポーツ外傷と痛みへの対応

この本で伝えたい範囲

子どもの回復や成長を促すマッサージの効果を保証する記事ではありません。ケアを理由に必要な受診を遅らせないでください。

図解は理解のための整理です。表紙はイメージです。