



生活や運動の習慣が関係

【46】

会津医療
センターの

教えて、
先生!

Q 体が柔らかい人と硬い人がいるのはなぜでしょうか。(湯川村 女性 13歳 K・Nさん)

A 体の柔らかさとは、体の関節の柔らかさを表します。スポーツテストで行われる立位体前屈や長座体前屈は体を構成する多くの関節を使用するため、体の柔らかさの評価に用いられ

柔軟な人と硬い人いるのなぜ

ています。

体の柔らかさは生活習慣や運動習慣に大きく関連があり、体が硬いのは主に運動やストレッチ不足が原因といわれています。また、男性よりも女性の方が、体が柔らかいと感じたこと

はないでしょうか？ 関節の柔らかさには男性と女性で差があり、一般的には女性の方が男性よりも関節が柔らかいため、体が柔らかいと評価されることが多いです。

もし、あなたが自分の体の硬さにお悩みであれば、生活習慣や運動習慣の見直しが必要ですよ。「子ども口コモ」という言葉があり、これは体が硬い、パ

ランスが悪い、反射神経が良くないなど、基本的な動きができずけがをしやすくなっている状態のことを指します。

運動不足は体が硬くなるだけでなく、その他のさまざまな面に悪影響があります。最近はお口ナ禍のため、この「子ども口コモ」の状態の子どもたちが増えてきているといわれています。けがを防ぐためにも、日常的な運動やストレッチの習慣を身に付けるようにしましょう。

(整形外科・脊椎外科助手 佐藤俊樹)

【原則毎月第2日曜日、福島県大会津医療センターの協力で掲載します】