



# 野球が大好きな少年・少女たちへ

## ～肘は痛くありませんか？～

野球は日本において最も人気のあるスポーツのひとつです。最近はサッカーやテニスなど人気分散する傾向にありますが、それでも国内の競技人口は800万人以上とされています。地域のチームや部活で野球に関わるお子さんは多いはず。大好きな野球を思いっきり楽しむためには、怪我の予防・管理が非常に重要となります。今日は肘の痛みに関するお話です。



### 投球後に肘の痛みを感じたら、決して我慢せずにすぐに病院を受診しましょう

お子さんの身体は成長過程にあります。柔らかい軟骨成分が肘には多く、骨折を生じている可能性もあります。野球と長く付き合っていくためには、痛みを我慢してプレーをしてはいけません。怪我の発見・治療が遅れると骨の変形や肘の動きの制限が一生涯残ってしまう可能性もあります。痛みを感じたらまずは休息。投げないことが重要です。



### 投球禁止期間もやるものがたくさんあります

日本人は真面目です。練習を休むことに罪悪感を覚える人も多いはず。ここで誤解していただきたくないのは、休むのは投球だけです。休んでいる間に習得しなければいけない課題があります。それは怪我をしない投球フォームの獲得です。投球動作には腕、肩だけでなく、体幹や股関節、下肢の筋力や柔軟性も非常に重要な役割を果たします。投球禁止の期間は、今後よりよいプレーが出来るよう準備する期間だと考えたらいかがでしょうか。

子供たちには無限の可能性がります。その可能性を大人が摘んでしまわないよう、指導者や保護者のみなさんが守ってあげる必要があります。私たちもお力になれましたらこれ以上嬉しいことはありません。いつでもお気軽にご相談いただければ幸いです。

ご予約・お問合せはこちらへ

**04-7123-5901**

月曜日～土曜日 9:00～16:00  
ただし、祝日および病院指定休診日を除く

**kikkoman** 

キッコマン総合病院

〒278-0005 千葉県野田市宮崎100  
電話04(7123)5911(代) FAX 04(7123)5920  
<http://hospital.kikkoman.co.jp/>