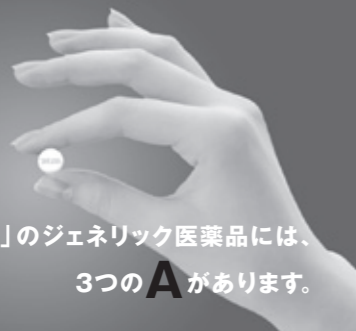


**TAKATA**  
安心品質 安定供給 安全情報



「タカタ」のジェネリック医薬品には、  
3つのAがあります。

**高田製薬**

www.takata-seiyaku.co.jp

〒331-8588 埼玉県さいたま市西区宮前町203-1  
TEL:048-622-2626 [代表]

家族の健康を守る、大切な処方薬。  
ジェネリック医薬品は皆さまの健康を支えます。

筋肉痛のために運動を敬遠するなんてもったいない。新緑の季節、ご家族皆で体を動かし、汗を流す楽しさを味わってください。

筋肉痛を防ぐには、筋肉を動きに慣らしておくこと。ハイキングの前に坂道の散歩で慣らすなど、予め筋肉に同じ動きをさせ、いきなり大きな負荷がかからないようにします。また、日頃からビタミンCやビタミンEを摂ることも効果があるとされています。運動後は筋肉を「動かさずに休める」「冷やす」「軽く圧迫する」、脚などは「高く上げておく」ことが炎症をやわらげるのに有効です。

筋肉痛を防ぐには、筋肉を動きに慣らしておくこと。ハイキングの前に坂道の散歩で慣らすなど、予め筋肉に同じ動きをさせ、いきなり大きな負荷がかからないようにします。また、日頃からビタミンCやビタミンEを摂ることも効果があるとされています。運動後は筋肉を「動かさずに休める」「冷やす」「軽く圧迫する」、脚などは「高く上げておく」ことが炎症をやわらげるのに有効です。

その筋肉痛、軽くすませることができないのをご存じですか。  
そもそも筋肉痛とは、筋肉が傷ついて生じた炎症です。特に下り坂を降りるような、筋肉が伸びながら力を入れる動作では、大きい負担がかかるため筋肉痛が起こりやすいのです。

楽しいことのあとには  
筋肉痛がつきもの…にしない  
ために。



タカちゃん タカちゃんママ タカちゃんパパ

【監修】勝川 史憲 慶應義塾大学スポーツ医学研究センター教授

健やかナビ

第12回