

強くする！負担を減らす！

## アキレス腱の守り方

アキレス腱が切れるのは激しいスポーツをした時だと思っていませんか？実はアキレス腱は日常の何気ない動作で切れてしまうことも。アキレス腱断裂は働き盛りの30～40代に多いのです。思わぬケガに見舞われることがないように、守る方法をお伝えします！



### アキレス腱が切れる原因は？

#### ①コラーゲン不足

アキレス腱は、コラーゲンやエラスチンという弾力のあるタンパク質でできています。年齢を重ねると、アキレス腱を作るコラーゲンやエラスチンの合成と分解のバランスが崩れ、アキレス腱は弱くなってしまいます。

#### ②肥満

増えた体重分だけでなく、その3倍の負担がアキレス腱にかかります。さらに肥満によってコラーゲンが作られにくくもなります。太ることは、コラーゲン不足を加速させ、そこに重さという負担を加える悪循環が生まれます。

#### ③運動不足

ふくらはぎは「腓腹筋」「ヒラメ筋」の2つの筋肉で構成され、それらがアキレス腱に繋がっています。運動不足によりこれらの筋肉が硬くなるとアキレス腱が過度に引っ張られ、最悪の場合断裂してしまいます。

### アキレス腱が切れるのを防ごう！

#### 1 コラーゲン合成を促す栄養素を摂る

- ビタミンC  
パプリカ、キウイ、じゃがいも、さつまいもなど
- 亜鉛  
牡蠣、牛肉、鶏肉、レバーなど
- 銅  
レバー、干しエビ、湯葉、ココアなど



#### 2 アキレス腱のトレーニング

片足で立ち、かかとを少しだけ上げ、その状態を15秒キープしましょう。1日にトータル3分行えばOK！アキレス腱は素早く動かすよりも、ゆっくり負荷をかけることで鍛えられます。かかとを上げすぎると負荷がかかりにくいので、数ミリあげるくらいの意識でできるだけ低い位置で保つようにしましょう。



#### 3 アキレス腱への負担を減らす

体重が増えているならまず減量を。アキレス腱には体重の3倍もの負荷がかかります。そのための運動はアキレス腱に負荷がかからない水泳や自転車がおすすです。スクワットも効果的！太ももやふくらはぎ、お尻、お腹、背中と全身の筋肉を使うので、消費カロリーが大きくなります。



新型コロナの6回目のワクチン接種がはじまっています。

感染防止のため積極的に受けましょう。