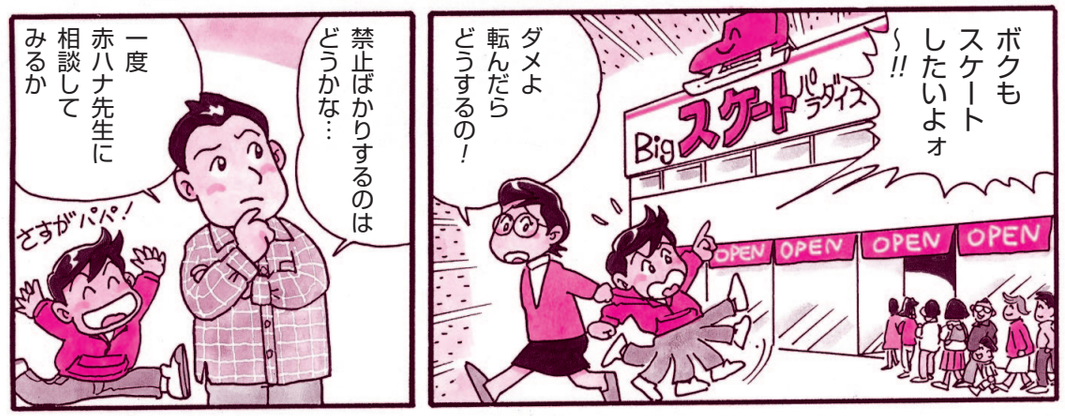
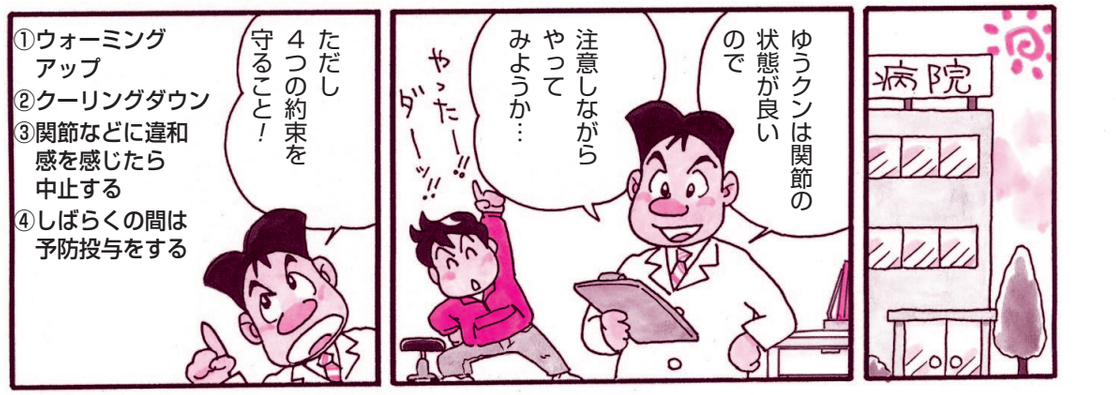
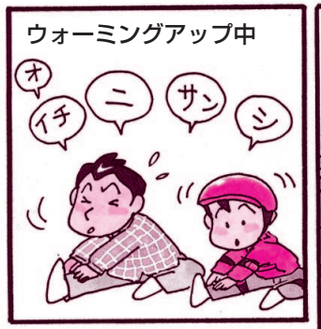
ちょっとタ〇マ

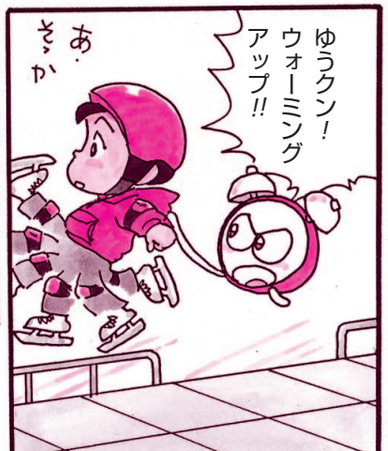
第8話

まんが　ラッキー植松

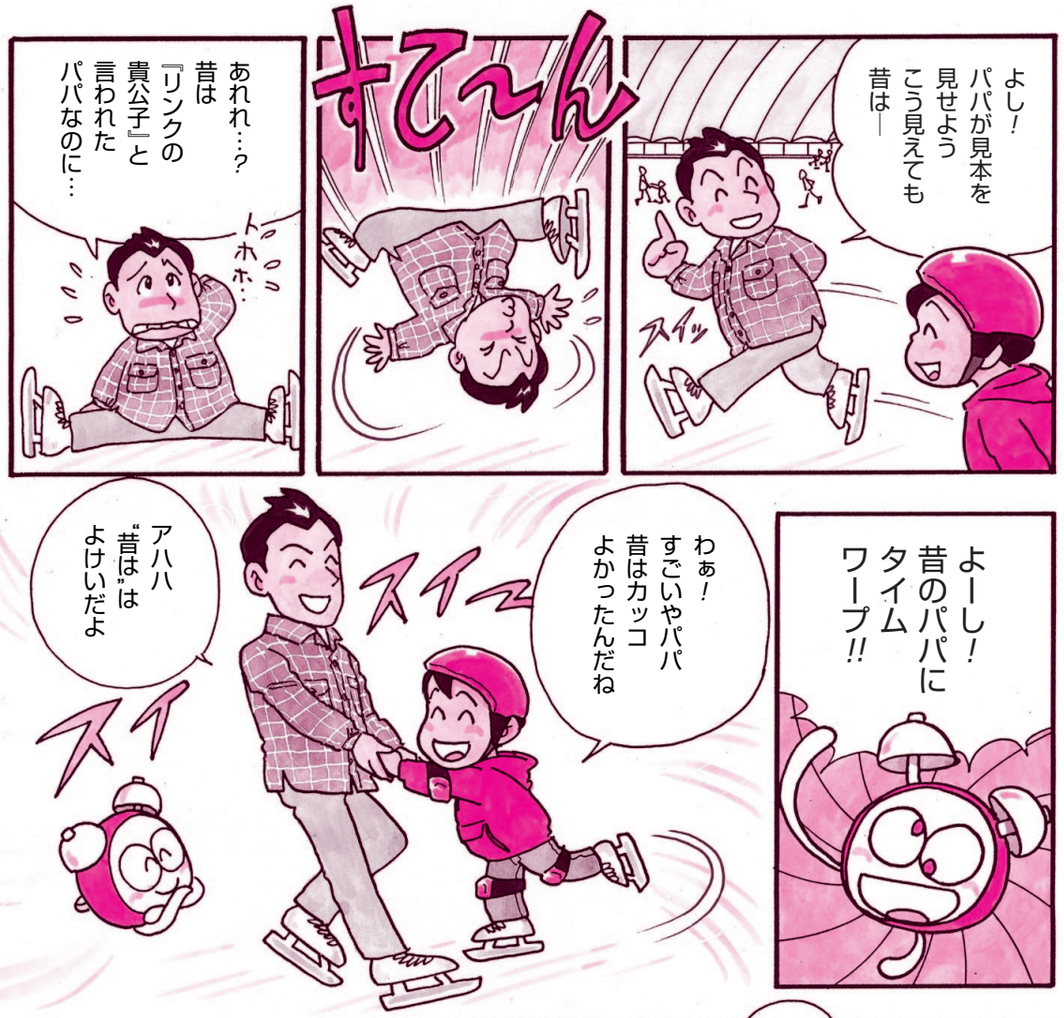


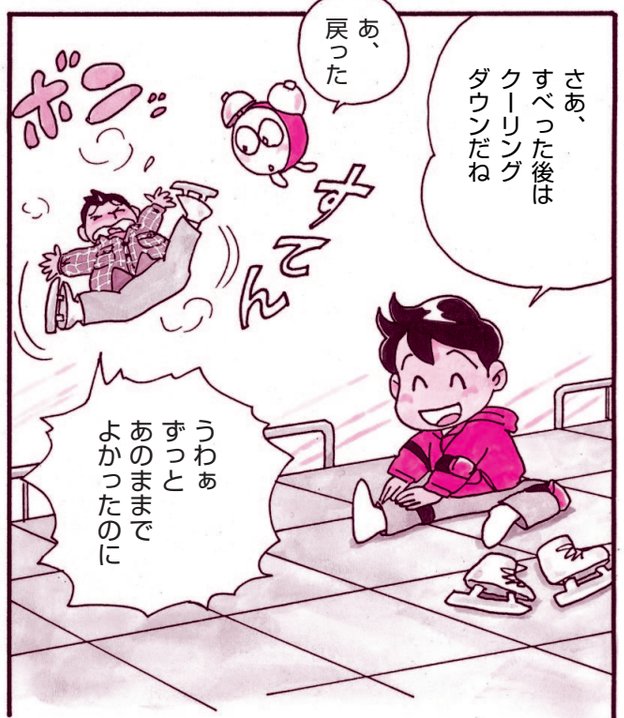






※ウォーミングアップ：筋肉に少しずつ力を加えて温め、ほぐした後、膝や足首のまわりの筋肉を伸ばすストレッチングを5分から10分間行う。けが予防のため特に血友病の患者さんには大切です。





※クーリングダウン：スポーツの後も、同様に筋肉をほぐし、伸ばすストレッチングを5分から10分間行う。

アテンション・メモ

関節を支える筋肉を鍛えるため、血友病の子どもさんにとってスポーツは大切ですが、関節の状態や出血しやすい箇所などに個人差があるため、どの種目が向いているか、どの程度までしてもよいか、また、スポーツが原因で出血した場合の処置や、予防投与の必要性などを主治医に相談して下さい。