



力エルちゃん健康便り

2017年

6月号

関口整骨院

館林市仲町2-10

TEL.0276-72-5598

受付時間(平日)9:00~12:00 / 14:30~19:30

(土曜)9:00~13:00 / 休診日:日曜・祝祭日

関口整骨院 館林

検索

足がつるメカニズム

寝ているときに、ふくらはぎがピキン!足がつって猛烈な痛みに襲われた経験を持つ人も少なくないのでは? この「足がつる」という現象、ふくらはぎの筋肉の収縮の異常が原因です。

筋肉が動くとき、人間の細胞や血液のなかに含まれるカリウムやナトリウム、マグネシウムといったミネラルと呼ばれる栄養素が体内を移動します。その際にミネラルの不足などによって『足がつる』のです。

寝ているときに足がつりやすいのは、汗とともにミネラルが体外に排出されることがあります。寝てる時以外だと、激しい運動をして足がつるのも同じメカニズム。

ということなので、単純にミネラルを補給してやるのがいちばんの対策です。簡単なのは「塩」を摂ることですが、「精製塩」はナトリウムのみなので好ましくなく、カルシウム、カリウム、マグネシウムなど各種ミネラルを含む「天然塩」がオススメ。寝る前にひとつまみ舐めるなどして予防したいもの。自然塩の入手が難しければ、ミネラルが入ったスポーツ飲料やゼリー飲料でも代わりになります。



ルを含む「天然塩」がオススメ。寝る前にひとつまみ舐めるなどして予防したいもの。自然塩の入手が難しければ、ミネラルが入ったスポーツ飲料やゼリー飲料でも代わりになります。

しかし、血液などの体液がドロドロだと、ミネラルが身体に行き渡りません。水分もしっかりとって、体液をサラサラにしておきましょう。以上の話は、ふくらはぎに限らず、足の裏がつる人も原因はほぼ同じだそうです。

寝るときはコップ一杯のホットミルクや常温の水を飲んで、適度な室温調整を心掛けましょう。

寝る前に

- 自然塩をひとつまみ
- コップ1杯の水分
- スポーツ飲料やゼリー飲料を飲む



間違い探し

テーマ

「あじさい」

左右の絵で違うところが7ヶ所あります。

見つけてみてください。





足の疲れを楽にする方法

立ち仕事やイスに座りっぱなしの生活だと、足が張ったり、ふくらはぎがむくんだりする人も多いかと思います。ちょっとしたマッサージで辛い足を楽にする方法をお教えします。ただし、症状がひどい時や改善しない時にはプロのサポートを受けましょう。

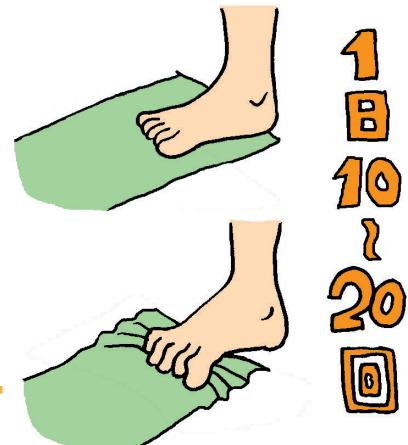
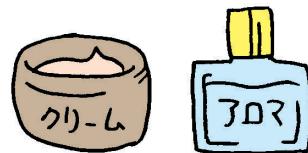
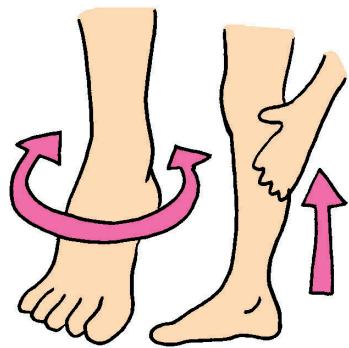
リンパマッサージ

ふくらはぎのむくみは、リンパの流れが悪い時に起こりやすいものです。リンパは心臓に向かって流れていきますが、このリンパの流れを良くするのが“リンパマッサージ”です。

リンパマッサージの方法ですが、まず足首をゆっくりと大きく内回り、外回りと片足5回位回します。

次にアキレス腱のあたりまでを、下から上に両手で膝の裏側まで優しくこすっていきます。リンパを流すのが目的なので、あまりごりごりこする必要はありません。

血行が良くなっている入浴後がオススメですが、マッサージ用のクリームやアロマオイルなどを塗りながら行うとより効果的です。



足指運動

足の張りは、血行が悪くなつたことで起こってしまいます。血行を良くするために、タオルギャザーと呼ばれる“足指運動”で足の張りを解消しましょう。

この運動は、あまり使わない足の指を動かすことによって、足全体の血行を良くしていきます。

まず、イスに座って足元にタオルを広げます。次に足の指でタオルを握りこんでいきます。この運動を1日10~20回くらい行うと、足の指が鍛えられて、血行が良くなり張りの解消につながります。

ストレッチ

むくんでいたり張っているふくらはぎの筋肉を、ストレッチで伸ばして血行を良くし、ふくらはぎの張りをとりましょう。

手で足の指を引っ張るのもよいですが、実際には十分に伸ばせない場合があります。

ストレッチボードとよばれる斜めに立つ板を使って、足をしっかりと伸ばす方法もオススメです。このストレッチは、運動前に行うストレッチと違い、筋肉を緩めることができが目的の静的ストレッチなので、あまり強く行うものではありません。

ストレッチボードは角度をあまりきつくせずに、1~2分しっかりとふくらはぎを伸ばしましょう。壁際で壁に手をつけるようにして、行うほうがストレッチの際に、疲れてふらついた時に安全です。

