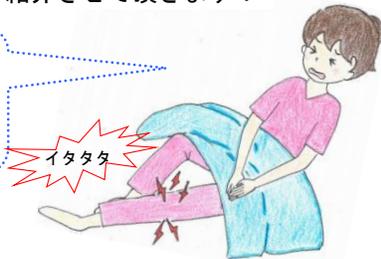




夏の暑い時期も過ぎ日中は過ごし易くなってきました、季節の変わり目は朝晩の気温差もあり体調を崩し易くなりますので、体調の変化に気をつけて下さい。

今回のてごころは、足のこむら返りについて原因・予防・対処方法を紹介させていただきます！

寝ているときに片足のふくらはぎが突然「ピキーン」とつってしまい足を動かせなくなったという経験をしたことはありませんか？
いわゆる足がつった状態（こむら返り）のことです。



ご利用者様の中にはこむら返りの痛みが治まるまで我慢する、疼痛部位を擦る、などの対処を行っているとお話される方が多くいらっしゃいました

足がつる原因は？

栄養・ミネラル不足

カルシウムやマグネシウムなどのミネラルが不足してバランスが崩れているとき、また水分不足のときにも足がつりやすくなります。

筋肉疲労

寝ているときに足がつったときは、主に筋肉疲労により筋肉の神経との繋がりがうまくとれなくなっていることが考えられます。特に女性は筋肉量が少ないので、ちょっとした負荷でも筋肉疲労が起こりやすく、つる原因となります。

血行障害・冷え

冬場になると、足がつりやすくなることがあります。これは、足の冷えによる血行不良が影響していることも。冷えにより筋肉がこわばり、足がつりやすくなります。



対処方法のコツ

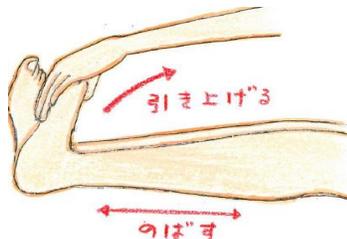
ただ単に「脚を伸ばす」のではなく、「アキレス腱を伸ばす」ことに意識を集中させることです。

対処方法

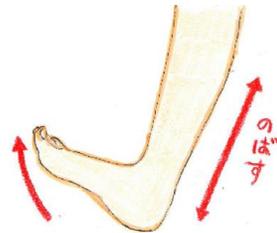
1 座った状態（もしくは寝た状態）で、膝を伸ばして足首をたてます。



2 つま先をつかんで、体の方にゆっくりと引き上げましょう。アキレス腱を伸ばすイメージを持つと良いそうです。引き上げたら数秒キープします。



または



3 (2)でキープしたつま先をゆっくり元の状態に戻しましょう。ここで一気に戻してしまうと、筋肉の緊張がほぐれにくいそうです。
(2)と(3)を、痛みが治まるまで繰り返します。

4 症状が治まったら、さするようにマッサージしてあげましょう。

第7号

有限会社 てごころ
てごころ鍼灸マッサージ 治療院辻堂元町
0466-54-8837
てごころ鍼灸マッサージ 治療院新羽
045-716-8814
てごころ鍼灸マッサージ 治療院中田駅前
045-410-8541

～ 手からこころへ、心から手を



予防&ストレッチ

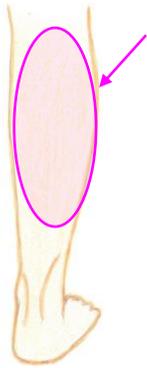
予防のための簡単なストレッチをご紹介します。
毎日少しずつ行ないましょう！

① 台の端に両手でつかまり、片足を後ろに出します。

② ①の状態からお尻を後ろに突き出しながら腰を降ろして行ってください。前に出した足のふくらはぎがストレッチされます。

③ ②の状態から、次はお腹を台に付けるつもりで重心を前に移動させます。今度は後ろに出したふくらはぎがストレッチされます。

ふくらはぎの表層側にあるのがヒラメ筋です。深層部にあるのが腓腹筋で、



足を交代して片足5セットずつ行って下さい

※つかまる台がない場合は、壁やベッドの柵、椅子などの安定したところを使って行って下さい。



こむら返りが起きてしまったときに効くツボをご紹介します。

承筋 (しょうきん)

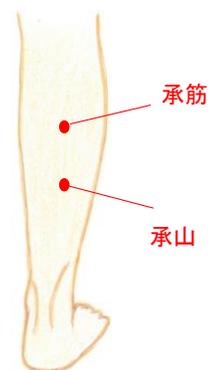
膝の裏の中央から親指5本分下に下がったところ。
ふくらはぎ (腓腹筋) の最もふくらんだ場所にあります。
足の疲れやむくみを取るのにも効果的なツボです。

承山 (しょうざん)

ふくらはぎに力を入れたときに浮き出る筋肉とアキレス腱の間にあり、押すと少し痛みがあるところ。
膝の裏とくるぶしのちょうど中間辺りにあります。
足のむくみ解消や腰痛を和らげるのに役立つツボです。

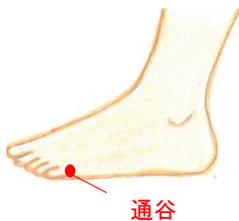
押し方！

両手でふくらはぎを包むように持ち、両方の親指を重ねて押します。



通谷 (つうこく)

足の小指の付け根の外側のくぼみにあります。
ふくらはぎの血行を良くするツボです。
気持ち良いと感じる強さでゆっくりと押します。



よこく

足の裏を刺激すると体がスムーズに??

足裏が身体の全体重を支えてるって考えたら...凄いことですね!!

次回のごころでは足裏についてご紹介します。お楽しみに!

