

てごころ



梅雨時期は気温・湿度・気圧の変化が激しいです。湿度、気温が高いときはエアコン・除湿機などで湿度・室温の調整をして過ごしましょう！

今回のてごころは、茅ヶ崎地区地域包括支援センターゆず主催の家族介護者教室『ゆずクラブ』に参加しましたので、そのときの内容をご紹介します。

テーマ 楽しく運動して、体力向上しましょう。

(足が痛ってしまったときの対処法・予防&ストレッチです)

かかとを床から離れないようにしてくださいね。



見えますか～！？

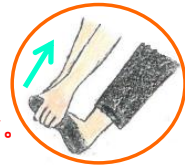


対処方法

身体力を抜く
痛くない楽な角度を探す
優しくゆっくりストレッチ
足首を回して筋肉の緊張をほぐす
ひざを立てて休息

つった方の足を立ひざにし、両手でつま先を持ち、そのままゆっくり前方に体重をかけふくらはぎを伸ばします。

つま先をしっかり持ち上げると、ふくらはぎが伸びます。足の裏がついた時にも有効です。



壁に両手をつき、体重をかけながら、つった方のふくらはぎを伸ばします。

かかとを床から離さないように



足裏を壁に押し付け、ひざが曲がらないようにふくらはぎをゆっくり伸ばします。

ひざの裏を床に付けるイメージでしっかり伸ばす。

※ 最後に症状が治ったら患部を温めてあげましょう！

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体内のミネラル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。

血流障害・神経の障害

足の冷えによる血行不良が影響して足がつりやすくなる場合があります。

病気・薬の副作用

週に1回以上つるといふ方は、病気が隠れている可能性があります。

予防 & ストレッチ

ふくらはぎのストレッチ

高さ30~50cmのイスか台の上などに片足を乗せ、乗せた足のひざに両手を置く。反対の足のふくらはぎとひざ裏をしっかり伸ばし、10秒間キープする。足を入れ替え、同様に反対側も行う。

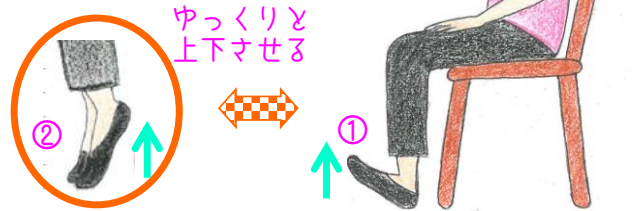
ふくらはぎとひざ裏の筋肉をしっかり伸ばす



足首のストレッチ

かかとをつけたまま、つま先を上げる。つま先をつけたまま、かかとを上げる。

①と②を交互に10回くり返す。



太もも裏のストレッチ

片足を上げる、下げるを10回繰り返します。反対の足も同様に行いましょう。

足を上げてから足先を矢印の方向に倒す



夏バテ防止に効果的！

赤紫蘇を使ってジュースを作ってみませんか？

シソは疲労回復効果や食欲増進作用があります。

水1.5ℓを沸かし、赤シソの葉300gを入れ、5分ほど煮ます。

ザルでこしてシソを取り出し、再び火にかけ砂糖300g~350gを入れます。

(こよきのシソの葉は黒っぽい緑色です。)

砂糖が溶けたら粗熱を取り、りんご酢250mlを入れます。

(酢で反応して鮮やかな赤色になります。)

冷やして水や炭酸水で割っていただきます！



第23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