



スポーツセンター



3月 トレーニングルームだよ!

お知らせ



21日(月・祝)も通常どおり開館しております!



是非お越しください!!

「こむら返り」って?



■年齢と共に増加

夜中に突然、ふくらはぎが硬直し、痛みで困った経験はありませんか?

「こむら返り」は、ふくらはぎの筋肉が無意識に緊張し、痙攣を起こしている状態のことです。

足を使い過ぎたとき、水分不足のとき、ビタミンやミネラルが不足しているときなどにこむら返りは起こります。

年齢を重ねるにつれ、ふくらはぎだけでなく、手の指や首や肩などにも同様の痙攣が起きやすくなります。ひどいときは太もも全体まで痙攣することがあり、本当につらいものだと感じたことのある方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

■原因はマグネシウム不足か?

運動生理学の研究によると、筋肉の収縮はカルシウム、筋肉の弛緩はマグネシウムが関係しているといわれています。痙攣は、カルシウムが筋たんぱく質と結合したままになり、収縮し硬く隆起した状態です。知覚神経が圧迫されて興奮し、強い痛みを起こしているのです。

マグネシウムが多く含まれている食品はナッツ類、海藻類、小魚類、ココアやチョコレート(カカオ)、大豆製品ですが、たいていの日本人は不足しているとは考えにくいのです。



では、なぜ?!



それは**酢**の物の不足です！「そういえば最近酢を使っていないな」と思った方も多いのでは？また、酢だけでなく梅干しや柑橘類の不足も考えられます。

実は、クエン酸などの酸がマグネシウムの体内への吸収力を高めているのです！こむら返りを引き起こさないようにするためにも酢の物を積極的に摂取しましょう！



■こむら返りを早く治す方法

こむら返りを起こしたときに、水分を摂ったり、酢を摂取したりしても急には治りません。数分待てば治ることが多いのですが、痛みが強くなり筋断裂になり得る可能性もあります。

一般的には、足先を反らせ、膝を伸ばす回復法が挙げられます。壁などに足裏を強く押し付けて、膝を上から押す方法がお勧めです。また、痙攣を起こしているふくらはぎを下から上にやさしくさすることも有効です。

足先曲げ膝裏伸ばし

- ①左手でつま先を持ち、ゆっくり足裏全体を反らせる。10秒間キープする。
- ②右手は膝の上に置き、下方に押し付ける。10秒間キープする。これを左右5回ずつ繰り返す。



ふくらはぎマッサージ

片膝を立て、膝裏を両手で強くもむ。また、下腿の外側とふくらはぎももんでいく。



あわてないで、深呼吸しながらこれらのやり方を実践してみましょう！

疲れを残さないように
するためにも
トレーニング後のケア
もしっかり行いましょう！！



NPO 法人羽村市体育協会

電話 042-555-1698

FAX 042-555-1699



参考文献：カラダをもっと強くする