

5月

S&D スポーツアリーナ羽村 (スポーツセンター) トレーニングルームだより



お知らせ

5月3日(水・祝)、4日(木・祝)、5日(金・祝)も
通常通り開館しております。ぜひお越しください!

皆さんの足、つりやすくなっていますか?



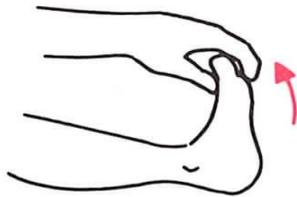
足がつるとは、自分の意志とは関係なく、足の筋肉が数秒~数分程度、強く収縮して痛みをきたすことです。

足がつるメカニズムはまだよく分かっていませんが、水分不足、ミネラル不足、筋肉の疲労、血行不良、妊娠、加齢などさまざまな原因によって引き起こされると考えられています。他の体調不良を一切伴わず、足がつただけであれば、治療の必要は特に無いことがほとんどです。

他の体調不良がある場合や慢性的に(数週間以上)足がつることを繰り返す場合は、背景に病気がないか病院で相談するようにしましょう。

応急手当

✓ 収縮している筋肉を引き伸ばす



つま先を体の方に向けて引っ張り、アキレス腱を伸ばす。



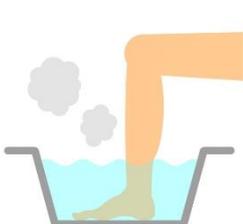
タオルに足をかけ、体の方に向けて引っ張る。



壁などに足の裏を押しつけてゆっくり伸ばす。

✓ 患部を温める

患部をお湯や蒸しタオルで温めることも有効です。



【お問合せ】

NPO 法人羽村市体育協会

電話：042-555-1698

FAX：042-555-1699

E-mail：taikyou-m@sage.ocn.ne.jp

予防策

体を温める



体の冷えは血行不良をもたらします。就寝する際に半袖半ズボン、布団から足を出している、さらにエアコンや扇風機をつけて寝ると足が冷えやすくなります。就寝前に靴下やストッキングを履くことやシャワーだけで済ませず、しっかり湯船につかって体を温めることが予防になります。

適切な水分補給

スポーツドリンクなどで水分とミネラルをこまめに取りましょう。加えて人間は眠っている間にも 500ml 程度の汗をかいているため、就寝前の水分補給も予防策として有効です。



バランスの良い食事を摂る

筋肉の動きを調節する役割をもつマグネシウム、カルシウム、カリウム、ナトリウムなどのミネラルが不足すると足がつりやすくなるといわれています。そのため、日々の食事でこれらのミネラルを十分に摂取するよう心掛けましょう。



寝る前・運動前に筋肉のケアを

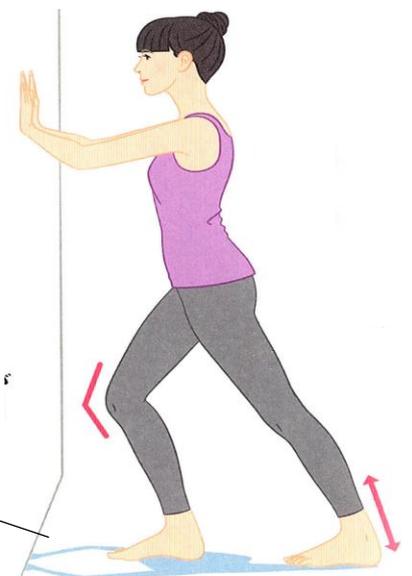
筋肉は疲労が溜まると乳酸や老廃物などが溜まってしまい、硬くなり柔軟性がなくなります。そうすると、収縮や弛緩の時に異常収縮が起きやすくなってしまいます。体が冷えて血行が悪くなっている場合は意識的にストレッチやマッサージを行いましょう。



日常的に足全体の筋肉を伸ばしましょう

日常的に足全体の筋肉を伸ばしておくことも有効です。

- ①壁の前に立ち、両手を壁に当て、片足を 1 歩後ろに下げる。
- ②壁に体重をかけながら、前足の膝をゆっくり曲げる。後ろ足のアキレス腱に伸びを感じながら 30~60 秒キープする。(反対側の足も同様に行う)



参考文献：応急手当・きちんとわかる栄養学

日々の生活を見直して、健康で快適な生活を目指しましょう！