

我孫子市民体育館 健康豆知識 2022/7

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！

今年は梅雨明けも早く、酷暑でとても暑い日々が続いております。暑いシーズンには「こむら返り」ふくらはぎが痙攣を起こしやすくなります。今月は「こむら返り」筋肉の急な痙攣についてご案内してまいります！

こむら返りとは！？

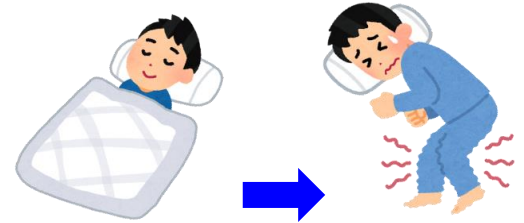
気持ちよく眠っているときに、急にふくらはぎの筋肉がつり、目が覚めてしまったことはありませんか？

多くの人に経験があることだと思います。なかなかすぐ収まらず痛みと戦うなんてことも…

ふくらはぎの急な痙攣(足がつる)ことを「こむら返り」といいます！

基本的に病気ではありません。ふくらはぎの筋肉が異常な緊張を起こし、筋肉がギュッと！縮こまり伸びない状態が続きます。

短い方で2～3秒、長い方だと数分間ほど緊張が続きます。ではなぜ「こむら返り」が起きるのか原因はなんなのでしょう？



こむら返りの原因は脱水・血行

いくつか原因はありますが、代表的な原因でいうと「脱水」が挙げられます。

こむら返りの多くは寝ている夜に起こります。

睡眠時は汗をたくさんかいており、身体が脱水状態になりやすいと言われています。

汗をかくと水だけでなく身体のミネラルも抜け痙攣しやすくなります。

更に、睡眠時はほとんど動きがなく心拍数も減り血行も低下します。

夏場に冷房を付けっぱなしにするとさらに足先から冷え血行はさらに悪化します。

つまり、ミネラル不足と血行不良から「こむら返り」が発生しやすくなると言えます！

ウォーキングやトレーニングなどでふくらはぎが疲れた状態の時も起きやすくなります。



こむら返り予防をしましょう！

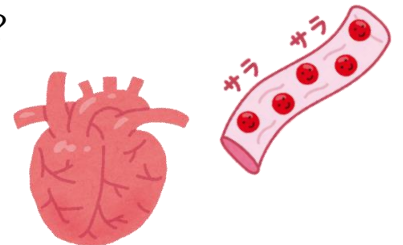
まずはふくらはぎの役割を知りましょう！ふくらはぎは「第二の心臓」と呼ばれたりするのをご存じでしょうか？

筋肉は伸びたり縮んだりすることでポンプのように血液を循環させる役割があります。

ふくらはぎは足先から心臓に血液を戻す大事なポンプなのです！第二の心臓といえるのも納得ですね！

ふくらはぎのケアを怠ると血行が悪くなり、こむら返りのリスクが高まるということですね！

では予防策です！今回は運動による血行改善、水分補給を上げました。参考にしてみてください！



①ストレッチ



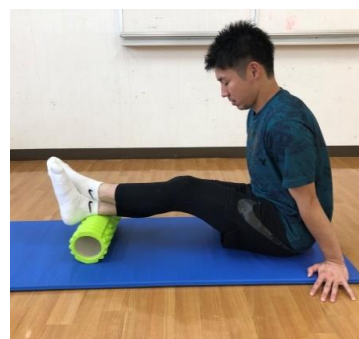
ふくらはぎはつま先を持ち上げることでストレッチがかかります。

ストレッチボード(写真)に乗ると簡単にストレッチできます。

お帰りの際はぜひご利用ください。

目安は30秒程度

②筋膜リリース



筋膜リリースには

血行促進効果があります。

筋肉にまとわりつく筋膜がほぐれこむら返り予防に最適。

筋膜リリース後にストレッチをすると効果は倍増！

③水分補給



脱水はこむら返りの原因です！

ぜひ寝る前にはコップ一杯の

お水をとりましょう。

コーヒー、お酒は摂取しすぎると、脱水の原因となります！

気を付けてください！

まとめ

日々の生活で「こむら返り」の予防はできます！

2021年6月号の豆知識では「脱水」についてご案内しています。

今年は猛暑と言われています。

自分は大丈夫と侮らず水分補給をしましょう。

ふくらはぎのケアをしっかり行い対策してみてください！

筋膜リリースなどのやり方は、ジムトレーナーに

気兼ねなくお問い合わせください！