

あるく健康ニュース 5月号

足がつりやすい 水分不足とストレッチ

皆さんこんにちは、まだ夏には少し早い季節ですが、近頃は気温の高い日が増えてきました。

この時期になると、ふとした瞬間に足がつってしまう事はありませんか？

足がつるといのは、足の筋肉が縮こまってケイレンをおこしている状態です。

実はその原因の1つとして、水分不足が考えられます。

私たちの体は、6割から7割が水分でできています。そして年齢とともに、身体が水分を吸収する能力が低下していきます。

そのため、自分では水分をとっているつもりでも、実際に身体の中は水分が足りない状態になっている時があります。

皆さんが思っている以上に、水分を摂るようにして下さい。

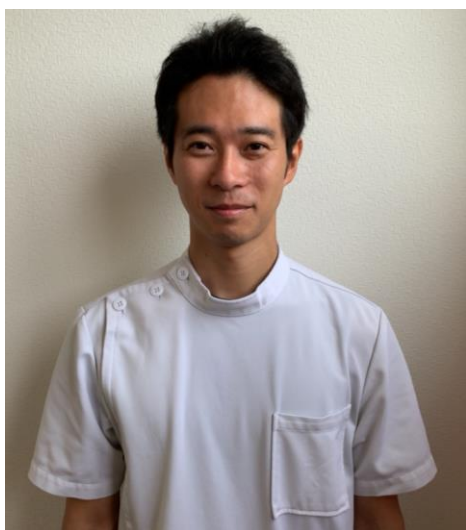
そして、もう一つ、足がつるのを予防する方法があります。それは縮こまっている筋肉を伸ばしてあげること、つまりストレッチが有効です。

主につりやすい部位は、太ももの裏からふくらはぎ、そして足の裏側や足のゆびにかけてです。

では、この部分のストレッチをご紹介します。

まず身体の正面にイスなどの少し高さのある物を置き、片足を乗せて下さい。そのままお辞儀をする様に前屈みになります。この状態で足の背面部分の筋肉をストレッチすることができます。

もし余裕がある方は、足のつま先を手で触るようにすると、さらに伸びやすいです。このやり方でキツイ方は、足の裏にタオルを引っ掛けて、体のほうに引っ張るようにすると良いです。



あるく鍼灸治療院 長橋 勇人

ナガハシ ハヤト
鍼灸師・推拿
パーソナルトレーナー

東京都江東区の治療院で10年間修行
目黒の治療院で院長として3年勤務
現在は地域に密着した治療を目指して
訪問での鍼灸治療・推拿療法・
パーソナルトレーニングを行っております。



<https://kuron-aruku-sinkyu.ssl-lolipop.jp>

見附市今町 5-39-39
Kコーポ5 B4

070-4213-9354

sinkyu.nagahashi@gmail.com