

あるく健康ニュース 1月号

寝てる時足がつる

寝る前に水分を摂りましょう

皆さんこんにちは、近頃は寒い日が増えてきて、本格的な冬になって来ました。

寒くなってくると、寝ている時に足がつりやすいという人がいらっしやると思います。

寝ている時に、足がつりやすい時の原因は、水分不足と冷えです。

まず水分不足ですが、よく聞くお話で、夜中にトイレに行くのが嫌だから、寝る前に水分を摂らない。と言う方が多くいらっしやいます。

しかし、寝る前に水分を摂らないと身体中の水分が不足しています。

冬でも夜中に汗をかきますし、トイレに行く事で水分が減っていきます。

冷えについてですが、私達の身体の中には血液が循環しています。血液は暖かいので、血流がスムーズな部分は冷たくありません、逆に血流が悪い部分は冷たくなります。

では、寝る直前でも出来る足の運動をご紹介します。

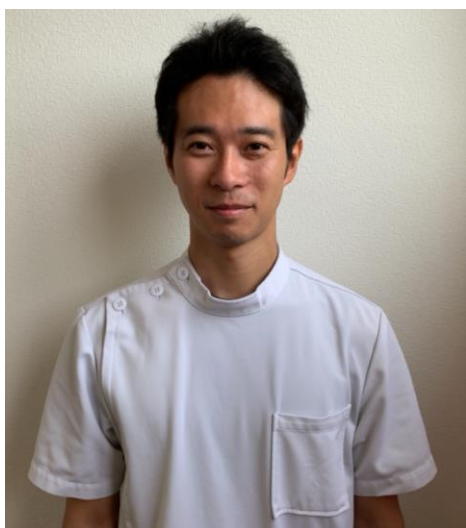
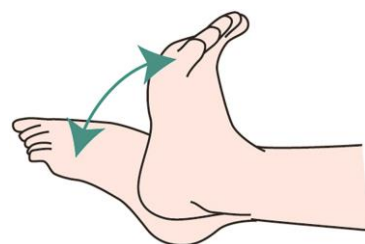
それは、足首バタバタです。

やり方はすごく簡単です。仰向けに寝た状態で膝を少し立てて下さい。これで、足首が動かしやすくなります。

次に足首を上下に上げ下げしてバタバタさせて下さい。30秒間ぐらいバタバタさせます。足首が動く事でふくらはぎの筋肉が動くので、ふくらはぎの筋肉の血流が良くなります。

寝る前にベッドや布団に入った時に行うと効果的です。

水分補給と足首の運動で、夜中の足のつりを予防しましょう。



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