



## スポーツの秋を迎える準備

先月は、夏の高校野球での金足農業フィーバー。アジア競技大会でのメダルラッシュ。スポーツは、観てる者に感動や勇気を与えてくれますね。今年の夏はとても暑く、なかなか運動しにくい状態でした。エアコンの効いた部屋で、どこにも出かけず1日を過ごした・・・何て日もあったのではないのでしょうか。残暑も厳しいようですが、朝方や夕方は少しずつ涼しくなっていくかと思えます。涼しいときにウォーキングやストレッチをして運動不足を解消しましょう。いくら涼しくなっても、水分補給は忘れずに。



## 足がつっちゃう（こむらがり）



寝ているときに突然足がつって痛みで起きてしまうことありませんか？

足がつる原因は、筋肉の疲労、運動不足のほか、ミネラル不足や冷え、足のむくみなども考えられます。睡眠時は約500mlぐらい汗や呼吸から水分を失うといわれ、脱水傾向になりイオンバランスも崩れます。さらに全身をほとんど動かさないため、心拍数も減り、血行は低下します。また冷房をつけっぱなしで寝たり布団をかけずに寝ると、足の筋肉が冷え血管も収縮し、血行はさらに悪くなります。この状況で寝返りなど筋肉に刺激が加わると、筋肉の細胞が暴走して過剰な収縮が発生しやすくなってしまいます。また中年以降で起こりやすくなる原因は、筋肉量が減少し筋肉内の血行が低下することで、乳酸などの疲労物質が排出しづらくなる、末梢神経の興奮を抑えにくくなる、筋肉の細胞が暴走しやすい状態になってしまうからです。

★つったときは

膝をまっすぐにして足先を体の方へゆっくりと引きます。つりやすい人は枕元に手ぬぐいやタオルを置いておくと便利です

★予防法

- ・寝る前にふくらはぎのストレッチやマッサージをする
- ・お風呂や足湯、レッグウォーマーなどで下半身を冷やさない
- ・小魚、豆類、海藻類など、ミネラルが多く含まれる食品、ミネラル豊富なよい塩をとる
- ・こまめに水分をとる

※予防法を試しても治らない方はほかの病気が隠れている可能性もあります。早めに医療機関を受診しましょう。

越後屋 真弓

—おしらせ—

☆前田先生☆

国体福井大会にトレーナーとして帯同するため、誠に勝手ながら

**9/22日(土)・9/28(金)～10/3(水)**までを休診とさせていただきます。

ご理解のほど、どうぞよろしくお願い申し上げます。



【9月休診日】

2日、9日、16日、  
17日(敬老の日)、23日、  
24日(振替休日)、30日

越後屋 真弓(えちごやまゆみ)

出身地:山形県

鍼・灸・あん摩マッサージ指圧師

