



こむら返りとは？

筋肉が急に、勝手に収縮する発作で、ふくらはぎ・太ももだけでなく、指、首、肩など他の筋肉でも起こります。

寝ている時にふくらはぎにこむら返りが多い理由は、ふくらはぎの筋肉が収縮している状態だからです

(横になるとつま先が伸びる体勢になり、ふくらはぎは休むヒマ無く収縮します)



こむら返りの原因とは？

過剰な運動・高齢・脱水・ミネラル不足・妊娠・肝硬変など、こむら返りになりやすい要因があり、それらが重なり合って起きることもあります。

従って、あまりに頻繁に起きるときは、かかりつけ医にご相談ください。

(「こむら返りの予防方法 (千葉県医師会発行リーフレット)」より引用)

こむら返りの予防方法は？

① ふくらはぎのマッサージを行う



② 体を冷やしすぎない



③ 運動前後のウォーミングアップとクールダウンをしっかりと行う



④ こまめに水分・ミネラルを補給する

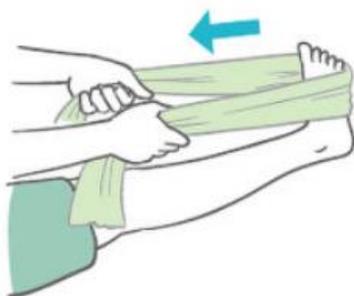


こむら返りの対策は？

ふくらはぎのストレッチ (座位)



■ 爪先を体側に引っ張り、アキレスけんを伸ばす



■ タオルで爪先を引っ張る

ふくらはぎのストレッチ (立位)



■ ふくらはぎのストレッチ

ふくらはぎのストレッチ (座位)



■ 壁などに足の裏を押しつけて伸ばす

ふくらはぎのストレッチ (立位)



傾斜台や、雑誌などをつま先の下に置き、まっすぐ立つ
(ふらつく場合はつかまって行う)

※ストレッチは30秒×3回を目安に行ってください