

News Letter

鍼灸・マッサージきらりニュースレター

November
2024



冷えて起こる「こむら返り」 ～予防はミネラル補給とストレッチ～

寒い時期は下半身の血行に注意

「こむら返り」は、主にふくらはぎの筋肉が痙攣（けいれん）を起こすもので「足がつる」症状です。肉体的疲労や脱水、栄養不足、ミネラル分の不足などが原因で、筋肉が十分な代謝を行えなくなったり、冷えて血行が滞ったり、筋肉がこわばったりすることで起こりやすくなります。特に寒く

なる季節は下半身が冷えやすくなり、「こむら返り」が起こりやすくなります。

「こむら返り」の予防法は、ミネラル補給と体を冷やさないことが基本です。

寒い時期は筋肉がこわばりやすくなるため、適度な運動で血行を良くすることが大切です。



ミネラル補給で予防

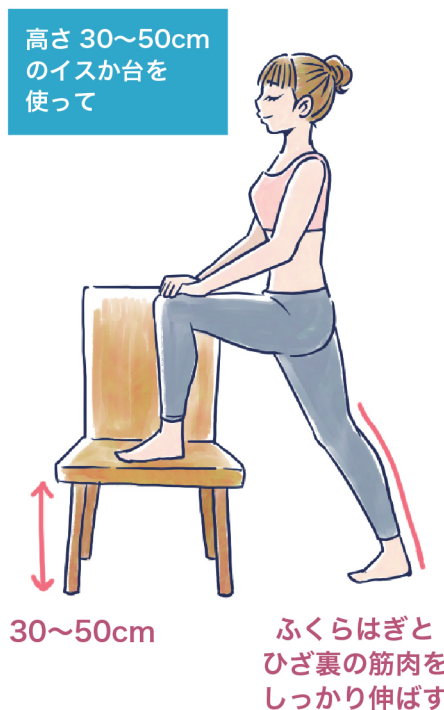
食品に含まれるミネラルの中でも、筋肉の収縮や神経の伝達をサポートする働きを担うのはカルシウムとカリウムで、この2つを調整するのがマグネシウムです。「こむら返り」が起きやすい人は、ミネラルを十分に摂取しましょう。マグネシウムは、そば、のり、ひじき、こんぶ、豆、豆腐、納豆、しいたけなどに含まれています。

「波止場のポーズ」で予防

「こむら返り」の予防には、ふくらはぎの筋肉を重点的にほぐすことが効果的です。「波止場のポーズ」と言われる姿勢をとることで、ふくらはぎや太ももの筋肉をストレッチしていきます。

- ① 30～50cmの高さの台または椅子を用意します。
- ② 台の上に右足だけを乗せます。左足は床につけたままにして、かかとを上げないようにします。
- ③ 右足にゆっくりと体重をかけ、息を吐きながら、左足のふくらはぎと太ももの筋肉を伸ばしていきます。
- ④ 息を吐きながら伸ばした状態で7秒キープします。
- ⑤ 足を入れ替えて、右足も同様に伸ばします。
- ⑥ 左右の足、それぞれ15回ずつ繰り返します。

高さ 30～50cm
のイスか台を
使って



今日の
雑学
It's a Trivial!

地始凍

(ちはじめてこおる)

暦の七十二候で立冬の次候。朝晩の冷え込みが厳しくなり、地中や空気中の水分が凍って、霜柱が立ったり、霜が降りたりし始めます。

2024年は11月12日～17日

