



寝ている時、運動の時に足がつかたら、どうすればいいの？ なぜ足がつかるとのか？パート1



足がつかって困った・・・、という経験はありませんか？ 筋肉がギュッと硬くなり、痛みもありますし、なかなか直ぐには治ってくれません。また寝ているときにも、足がつかこともあり、夜中に痛みで目が覚めて大変です。足でつかると多くは、腓腹筋というふくらはぎの筋肉です。ふくらはぎ以外にも、すね、足の指付近にも同じく、つかことがあります。

中高年の方がウォーキングやハイキングなど、それほど激しい運動をしていないのに、足がつかってしまう・・・。そんな加齢とともに、足がつかやすくなることは十分に考えられます。

なぜならば、加齢とともに

- ・筋肉の量が減ってくる
- ・体の水分量が減ってくる
- ・冷えによる血行不良

などの複数の要因が重なってくるからです。さらには、若い時のような回復力は薄れて、足がつかの症状が慢性化しやすいのです。

なぜ、足がつかるとのか？

現時点で足がつかるとのメカニズムは解明されていません。しかし、病的な原因を除けば、いくつかの原因が挙げられます。

原因 栄養摂取不足・水分不足

筋肉に力を入れる（収縮）、脳からの神経伝達に関係するカルシウム、カリウム。このカルシウム、カリウムの2つのミネラルを調整する役割をしている「マグネシウムの不足」により、**筋肉の疲労が早くなり、足の筋肉がつかりやすくなります。**

このミネラルの栄養摂取が不足していることも原因ですが、**発汗や脱水によってミネラルが失われ、足がつかりやすくなります。**



1つは運動やスポーツで体を動かし、汗をかくことによって、体内の水分やミネラルが失われていきます。この水分、ミネラルが不足している状態では、筋肉には必要なエネルギーが供給されずに、筋肉がつかりやすくなるのです。

目に見える汗だけではありません。2つ目は、**睡眠中にもコップ1～2杯分の水分が失われていて、気がつかないうちにミネラル不足になっていた、ということが起こります。**ですから、睡眠中に足がつかると、というも不思議なことではないのです。

原因 足の冷えなどによる血行不良

冬場の冷えによっても、足がつかりやすくなります。なぜならば、**足が冷えることによって、足の筋肉に血行不良が起こり、栄養となるミネラルも行き届かなくなります。**

そのことによって、筋肉にこわばりが生じて、足がつかりやすくなるのです。足の冷えは冬場だけでなく、夏場の冷房によっても起こりますので、夏場でも対策が必要となります。

来月号に続く・・・

裏面へどうぞ



～ 嬉しいお客様の声 ～

ユニバで1日中遊んでも疲れないう体に！便秘も解消、よく眠れるようになりました。（女性 50代の会員様）



初めまして。こちらのジムにお世話になって6ヶ月になります。**通うきっかけは、体質改善をしたいと思いますからです。**と言いますもの、同じ家事をしても昔に比べて倍以上の時間がかかる、外で歩いても疲れやすくなってきたことなど、年齢とともに体力が落ちて、疲れやすくなっていると感じたからです。

さらには、「**この先、10年後、20年後はどうなっていくのだろう？**」と不安な気持ちにもなりました。特に関節の硬さがあると、いくら力が強くても体が動かないと感じていたので、柔軟性をしっかりつけたいと思っていました。

そして、テレビなどで「**筋肉は幾つになっても鍛えられる**」ということも言われていたので、思い切って本格的にトレーニングを始める決意をしました。

ただ、表面上だけの筋肉をつけるトレーニングではなく、内面から筋肉を鍛えて、しっかりと関節を鍛えるジムを探していたのです。こちらのジムに通ってから、自分の体は驚くほど変化が起きました。

1つ目は、まず疲れにくくなりました。先日、姪っ子とユニバーサルスタジオに遊びに行ったのですが、食事休憩30分くらいしか取らず（遊びに夢中になって）、10時間を超える滞在にも関わらず、全然疲れなかったのです。まるで、自分が20年前に子育てをしていた頃に戻ったようです！！今では、歩くことが全く苦痛ではなくなりました。

2つ目は、体に変化が起きました。まず、ずっと悩んでいた便秘が改善されて、今では快便です。また、睡眠もしっかり取れるようになりましたし、水分も取れるようになりました。こんなに体って変わるんだ～と感激しております。

3つ目は、周りからの評価です。「以前よりも、姿勢が良くなっているよ～」とか「あれっ、引き締まった？」と言われるようになりました。ラグビーをやっている大学生の息子には、こちらでのレッスンの内容を伝えましたら、「年齢の割には、短時間でハードなトレーニングやなあ～」と感心してくれました。

こんなことから、こちらのジムに来るのが生活の一部になり、楽しみとなっています。今は冬場で、行きの自転車は寒く感じますが、帰りは最高の気分で帰れます！

こちらのジムは、もっと早く知っておけば良かったと思うくらい、体が硬くならないようにする運動の必要性を感じています。年齢が幾つになっても、関節を鍛えることは効果があると思います。それは、私自身の介護をしていた経験から思うことです。体を動かさなくなると、だんだんと体力が落ちますし、回復力が急激に落ちます。ぜひ、皆さんにもご紹介したいです！ありがとうございました。

<発行者>

パーソナルトレーニング・どこでもフィット

大阪市阿倍野区西田辺 1-19-1-202
御堂筋線「西田辺駅」より徒歩1分

どこでもフィット

で Web 検索！



Amazon で
「小林素明」の
エクササイズ DVD
絶賛発売中！