



## 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2

### ふくらはぎの筋肉がつかった時にや っておきたい対処法

写真1



前月号では、足がつかの原因を話しました。今回は、寝ている時に足がつかたことを想定して対処法を説明します。

ふくらはぎの筋肉がつかった時には、**いち早く硬くなったふくらはぎの筋肉を伸ばします。**とはいうものの、痛みで簡単にふくらはぎを伸ばせる状況ではありません。まずできる範囲で、**自然呼吸をしながら**、ふくらはぎを伸ばして行きましょう。

方法は、上の写真1のように座った状態になり、**膝を曲げたまま、つま先を持ちます。**しばらくすると、ふくらはぎの筋肉がジワッと伸びてきて、痛みが和らいできます。少し痛みが緩和したところで、次のステップに進みます。

次は、膝をできる範囲で伸ばして行きます。【写真2】 そうしますと、ふくらはぎの筋肉だけでなく、膝の裏や太ももの裏まで伸びてきます。完全には膝を伸ばさないようにします。

写真2



ここまでできると、非常に気持ちよく筋肉が伸びているはず。自然呼吸を行って30秒間のストレッチを3回繰り返しましょう。筋肉が慣れてきたら、ゆっくりと元の動作（睡眠など）に戻ります。

### 【上級編】 足のけいれん予防ストレッチ

写真3



両手を床について、片足の『かかと』を床につけるというストレッチを行います。非常によく伸びて気持ちが良いです。自然呼吸で30秒間行います。

動画で運動方法を  
紹介しています



裏面へどうぞ



## 太ももの筋肉がつった時にやっておきたい対処法



写真4

太ももの裏の筋肉もつることがあります。その場合、太ももの裏を伸ばします。方法は、仰向けのみで片足を上げます。両手で太ももの裏を持ち、太ももを体に引き寄せます。そのまま、痛みが緩和されるまでキープします。【写真4】

痛みが緩和されて、余裕が出てきましたら、もう少し太ももの裏の筋肉を伸ばします。



写真5

【写真5】のように片手（あげた足と同じ側の手）をふくらはぎに当てます。徐々に膝を伸ばすようにして、自然呼吸で20秒間静止します。

動画で運動方法を  
紹介しています



## 足をつらないようにするための 予防法とは？

足をつらないようにするための予防法として、ミネラルの栄養補給、適度な水分補給、足の血行改善が有効です。

### ① 足のけいれん予防のための栄養補給

足がつる原因と考えられるミネラル不足を補うため、普段からミネラルを含んだ食事をされることをお勧めします。足のけいれんに関係しているミネラルとして

**マグネシウム** …… するめ、ナッツ類、大豆、枝豆、ごま など

**カルシウム** …… 牛乳、チーズ、小松菜などがオススメです。もちろん、こまめな水分補給も欠かせませんよ。ペットボトルを持ち歩く習慣を身につけておくと良いです。

### ② 筋肉を急に動かさないこと、疲労を蓄積させないことも大切です

起床してすぐに急激に筋肉に力を入れるような動作は禁物です。筋肉にも試運転が必要で、急に動くとびっくりして、筋肉が縮んでしまい足のけいれんが起こります。

また、足の疲労が溜まったままですと、これも足のけいれんが起こりやすくなります。特に座りすぎ、立ちっぱなし、歩きすぎたという日は要注意です。ストレッチでアフターケア、湯船に浸かるという疲労回復が必要です。

＜お知らせ＞

この会報誌は、次回には記念すべき第100号を迎えます。100号を記念して、新しい会報誌「スマイル通信」に生まれ変わります。お楽しみに！

小林素明

＜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！