

足がつるさまざまな理由

夜中に足がつる

睡眠中に足がつるのは、ふだん運動をしている人もしていない人も関係なく起こることで、つまり睡眠中に足がつるのは、急激な運動をした時の筋肉の過度な酷使によって足がつる時とは異なる原因があると考えられます。

その原因は、発汗や冷えによる血流の低下だと言われています。

特に睡眠中は血行不良になりやすいため、足がつるリスクが高まるといわれています。

夏場に冷房をつけっぱなしで寝たり布団をかけずに寝たりすると、筋肉が冷えて血行不良になり筋肉が収縮しやすくなって足がつりやすくなります。

運動中に足がつる

人間の筋肉は収縮する時の化学反応にはナトリウムやカルシウム、カリウムやマグネシウムなどのミネラル成分が必要です。

しかし、汗をかくとこれらのミネラル分が不足したり、ミネラルを運ぶための水分が不足して筋肉が正常な代謝を保てなくなります。

それが、神経が異常な興奮状態につながり、筋肉が痙攣を起こす原因になるのです。

特にスポーツ中に足がつるという症状は、筋肉の疲労に水分やミネラル分の不足が重なって起こる事が多いと言われています。



中高齢者

加齢にともなう筋肉量の減少に加え、脱水症状、動脈硬化による血行不良と冷え、病気による神経障害、薬の副作用など、さまざまな要因が重なりやすいためです。ときには足がつる症状から重大な病気がみつかることもあります。

それだけに、足がつる症状がよく起こる場合には要注意。予防策を知っておき、日常生活に支障をきたさないように心がけましょう。

「活カヨガ」に参加しませんか？

★毎週月曜日 8時～8時30分

場所：リラクゼーションサロン りふれ幕張

★毎週水曜日 8時10分～8時40分

場所：大久保接骨院

第3水曜日のみさくら整骨院

★毎週水曜日 13時30分～14時30分

場所：八千代の里接骨院



★毎週木曜日 8時～8時30分

場所：リラクゼーションサロン りふれ幕張

★毎週土曜日 8時10分～8時40分

場所：花見川整骨院

★毎週土曜日 15時15分～16時45分

場所：幕張コミュニティセンター

詳しくはHPでCHECK!→

<http://ref-makuhari.jimdo.com/>



こむら返りを予防する為の食生活

カリウム・カルシウム・マグネシウム・ナトリウムなどのミネラル不足がこむら返りの原因の一つと考えられます。

バランスの良い食事を心がける目安として色別で考えていきましょう！

例として

★緑のほうれん草・キャベツ

★赤の魚・肉

★黒のわかめ・昆布

☆白の大根・豆腐

★黄のみかん・バナナ

などの緑・赤・黒・白・黄の食材でバランスよく摂りましょう。

☆こむら返りの対処法☆

1. 座った状態で膝をのびし、足首をたてる
 2. 足の親指を中心に手前に引く
 3. ゆっくりと引く
- ※1・2・3を繰り返します。
4. 治まったら優しくふくらはぎをマッサージしましょう。

妊娠している方や身体の硬い方はタオルなどを使い足に引っ掛け、手前に引きます。その際もゆっくりと引きましょう！



※こむら返りとはふくらはぎ（腓＝こむら）に筋痙攣が起こる総称。

～スタッフ募集中～

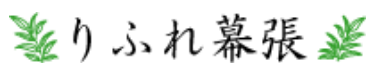


りふれ幕張では、一緒に働く仲間を募集しています！

【TEL:043-213-3890】 担当:りふれ幕張店長 北村滋朗



募集詳細は
←こちらの
WEB ページで
ご確認ください。



【営業時間】月～金 10:00～21:00（最終受付 20:00） / 土日・祝祭日 10:00～20:00（最終受付 19:00）

【TEL】043-213-3890※ご予約優先（20分コースからご予約可）【HP】http://kokushu.com/r_makuhari.html

10月のスタッフ出勤表

※出勤メンバーは、急きょ変更になっている場合がございます。詳しくはお問い合わせください。

月	火	水	木	金	土	日
渡邊 10:00～16:30	鈴木 10:00～16:00	鈴木 10:00～16:00	渡邊 10:00～16:30	渡邊 10:00～16:30	北村 10:00～14:30	渡邊 10:00～18:00
北村 10:00～19:00	北村 10:00～19:00	渡邊 10:00～18:00	竹村 10:00～19:00	内山 10:00～19:00	17:30～20:00	北村 10:00～20:00
竹村 12:00～21:00	内山 12:00～21:00	竹村 12:00～21:00	内山 12:00～21:00	北村 12:00～21:00	鈴木 10:00～20:00	竹村 10:00～20:00
内山 12:00～21:00	野口 12:00～21:00	野口 12:00～21:00	野口 12:00～21:00	竹村 12:00～21:00	野口 10:00～20:00	鈴木 10:00～20:00
					内山 12:00～20:00	野口 10:00～20:00



↑WEBでは毎日の出勤表を確認できます

増税後の今、回数券のセット購入が たいへんお得です！

～有効期限を設けていませんので使いやすく贈り物にも最適です～

30分券5枚セット 13,000円…2,120円お得！（1枚につき424円引き！）

30分券11枚セット 28,000円…5,264円お得！（1枚につき479円引き！）

※ 回数券ご利用分のポイントは付きません

