



～足がつかないための予防策～

6月に入り、過ごしやすい季節になってきた一方で、気温の上昇とともに足がつか、いわゆる「こむら返り」が起こることもあります。そのため、今回は足がつかの原因とその予防についてお話します。

<足がつか原因>

電解質（マグネシウムやカルシウム、ナトリウム、カリウムなどの物質：ミネラルも含む）の異常といわれています。加齢や疲労、脱水、冷え、栄養不足などによって、ミネラルバランスがくずれ、足がつかります。一般的には急に体を動かしたときに起こりやすい症状ともいわれています。

<日常生活で実践できる“足つき”の予防>

1. 食事

マグネシウムやカルシウムが不足すると足がつかりやすくなるので、普段の食事で補いましょう。

<マグネシウムを多く含む食品>

- ・ 素干しワカメ・アーモンド・スルメ・カキ
⇒お酒好きにはおつまみに最適！
- ・ 落花生・納豆・ほうれん草・イワシ(丸干し)
- ・ 乾燥ひじき・玄米

<カルシウムを多く含む食品>

- ・ 牛乳・豆腐（もめん）・煮干し
- ・ プロセスチーズ・小松菜



寝ているとき
にも脱水？！

寝ている最中に人間はコップ1～2杯分の汗をかきます。
寝る前は「コップ1杯」の水（常温の水や白湯でも可）を習慣に！
汗をよくかいた日はコップ1～2杯飲んでおくと良いです。

2. ストレッチ：ふくらはぎの筋肉をしっかり伸ばす⇒血行促進！

30～50 cmほどの高さの椅子などに片足をのせ、その足に体重をかけ、反対側の足のかかとは浮かさず床につけ、太ももとふくらはぎの筋肉を伸ばし息を吐きながら7秒キープ。左右同様に行います。



3. 冷えを予防⇒温めて血行を促進！



・ 靴下をはく・布団をたくさん重ねる・厚着をして寝ると、汗をかいてしまう＝足がつかりやすい。



- ・ 足湯を寝る前に行う。⇒温め以外にも筋肉の疲労回復効果もあり。
- ・ レッグウォーマーを使用する。⇒温め過ぎず、適度にふくらはぎや足首を温められる。

足のつりを予防して、健康的に過ごしやすい毎日を送りましょう！

