



スポーツセンター トレーニングルームだより



夏場、急に足がつって苦しい思いをしたことはありませんか？

夏の時期は、食事の偏りによる栄養不足、発汗による水分・ミネラル不足などから足の筋肉が硬直しやすくなり、足がつりやすくなります。

また、運動中や就寝中に発症することが多く、妊娠中や加齢によっても起きやすくなります。快適な運動・睡眠のための予防法を紹介します!!

足がつらないための日常の予防法

・こまめな水分補給

⇒スポーツドリンクなどで水分とミネラルをこまめに取りましょう。寝る前にコップ一杯の水を飲むことも有効です。



・食事内容の見直し

⇒夏の食事はあっさりした物や冷たい物が多くなり栄養が偏るので、バランスよく食べるように意識しましょう。

・体を温める

⇒就寝する際に半袖半ズボンだったり布団から足を出している、さらにエアコンや扇風機をかけて寝るので足が冷えやすくなります。シャワーだけで済ませずぬるめのお湯に入ったり就寝前に靴下やストッキングをはくのも予防になります。

・寝る前運動前に筋肉のケアを

⇒筋肉は疲労が溜まると乳酸や老廃物などがたまってしまい硬くなり柔軟性がなくなります。そうすると、収縮や弛緩の時に異常収縮が起きやすくなってしまいます。



【お問合せ】羽村市体育協会

電話 042-555-1689

FAX 042-555-1699

E-mail taikyou-m@sage.ocn.ne.jp



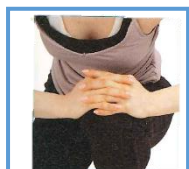
～ふくらはぎのおすすめストレッチ～

①片膝を立ててしゃがみ、膝の上で両手を組んでのせます。

②立てた膝にゆっくりと体重をのせて足首を曲げていきます。

ポイント

両手は軽く組んで膝の上にのせます



体重をかける



※つま先が外側に向くのはNG！関節を痛める原因になっています。

①両手と両足を床につきます。両手、両足ともに肩幅よりも広く開けてバランスのとりにやすい体勢にします。

②脚を伸ばしてつま先立ちになっている片脚のかかとを、もう一方の足でしっかりと押します。



※脚を伸ばしているつもりでも、ストレッチの動作によって曲がりやすいので要注意。膝を伸ばした状態をキープするように意識しましょう。

参考文献：中高年のためのストレッチの教科書

