

痛い!!
眠れない!!

こむら返りでお困りの方へ…

すねの後ろ側のやらかいトコ…ふくらはぎのことを「こむら」と言います。
ちなみに「こぶら」ではありません^^;



こんにちは! まえはま接骨院のマエハマヒロミです!!

朝晩の冷え込みが身にこたえる季節となりました。

早朝、ふくらはぎを突然襲う激痛!!「こむら返り」

いつ襲われるか分からない痛みと不安のために

十分な睡眠を取ることができない…という悩みも

しばしば耳にします…。



よろしくお願いします!

とにかく痛い!! 激痛です!

そんな激痛に打ち克つ!

すいみん中「こむら返り」豆知識



原因

こむら返りは、足の筋肉疲労と筋肉を冷やすことで起こる
筋肉の血行不良が原因と考えられます。

30~40代は長時間の立ち仕事や歩行によるもの

それ以降はふだんの姿勢や老化による筋肉や神経機能のおとろえによるものです。

予防

☆眠る前に十分アキレス腱をストレッチングしておきましょう!!

足の筋肉を使いすぎたと思ったら、寝る前にふくらはぎを軽くマッサージするだけでも
発生率がおさえられます。

ひとたびこむら返りになっても、マッサージで早く痛みを和らげます!!

☆ぬるめのお風呂に「ゆっくり入ったり、湯たんぽなどで足もとを温めます。

冬場のこむら返りは、寝る前に体を温めることである程度予防できます!!

こむら返りになってしまった後も、蒸しタオルなどで温めると筋肉の回復が早まります。

☆冬といえども、すいみん中は、汗をかくので、水分・ミネラル補給も大切です。

ミネラルの豊富な「みそ汁」「すまし汁」がおすすめです。(←水分のはかに…)

こむら返りは病的な要素が少ないため、病院に行くほどでもない
夜な夜ながまんしている人も多いと思います。
なんでもお気軽にご相談下さい。

まえはま接骨院
TEL 079-496-6006