

担当リハビリスタッフ紹介



介護福祉士
岸 慎



理学療法士
森本 康弘

寝ている時に急に足がつって、その痛みで起きてしまう経験はありませんか？最近、こむら返りが起こり当院を受診される方が増えています。今回はこむら返りを予防する方法について紹介します。



こむら返りの原因と予防法 ふくらはぎのマッサージやストレッチが効果的です。

こむら返りとは主にふくらはぎにある腓腹筋という筋肉が疲労や血行不良によって筋肉がけいれんして起こります。よって、こむら返りの予防にはふくらはぎのマッサージやストレッチが効果的です。また、就寝時とつぜんのこむら返りにびっくりすることがありませんか？体の冷えが原因となることもあります。体を冷やすぎないように心がけましょう。



予防法
その1

ふくらはぎの マッサージ方法



膝を曲げた状態でふくらはぎを軽く持ち上げながら足首から膝の方へマッサージをします。

わからないことが
ありましたら一度
専門医にご相談
ください。

予防法
その2

ふくらはぎの ストレッチ



壁などを支えにして写真のようにアキレス腱を伸ばします。

かかととは、しっかりとつけて膝を伸ばします。

予防法
その3

体操やマッサージと 水分補給を



こむら返りの予防にはマッサージや体操だけでなく、水分をしっかりと摂るとともにミマグネシウムやミネラル分を十分に補給する必要があります。

こむら返りになってしまったら

痛みが少し落ち着いたところで、こむら返りになった足つま先を持ちゆっくりと膝を伸ばしていきます。こむら返りになった筋肉が傷みやすい状態なので、必ずゆっくりと伸ばして下さい。

