



# 北スポだより

9月号

No.89

担当: 曾我

いつも北地区スポーツセンターをご利用いただきありがとうございます。  
今月の北スポだよりは、

## しびれ

についてご紹介します!

普段正座に慣れていない人が正座をすると、どうしてもしびれてしまいますよね  
そもそもなぜ正座をすると足はしびれてしまうのでしょうか?

### 正座で足がしびれる理由



正座は、腰から上は身体にとって優しい座り方と言われておりますが、長時間になると膝や足首に体重がかかり、一部の神経や血管が圧迫されることにより『しびれ』が発生します。膝の外側、少し下のあたりに腓骨と呼ばれる骨があり、そのすぐ側を総腓骨神経が通っています。総腓骨神経は皮膚表面に近いところにあり、正座をしたときに圧迫されやすくなります。また足の甲側、足首の真ん中くらいに足背動脈という動脈があり、ここも正座姿勢の時に圧迫されやすく血行不良を起こすことが『しびれ』の主な原因の一つです。このように神経や血管が圧迫されて、末梢神経の機能が低下、異常を知らせるようにビリビリと『しびれ』を感じるのです。つまり足のしびれは、「このまま圧迫が続くと神経機能が低下するぞー」という身体からの警告のサインなのです。

### 防ごう! しびれ対策



しびれないためにも、まずは正座をしたときの姿勢に注目!

背中を丸めて体重を足にかけていませんか?

体重をかける場所をときどき変更すると際への負担を分散できます。

両足を平行にそろえていませんか?

背筋が丸まっていると足の甲とふくらはぎに全体重が乗ってしまいしびれを生じやすくなります。体重による負担を分散させることが大切です!

重心が一点に集中し続けていませんか?

平行にして座ってしまうと踵にお尻が乗り全体重がかかってしまいます。

## 対策をしてもどうしてもしびれてしまったら・・・

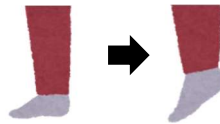
しびれた足を早く回復する方法は、血流を取り戻すこと！

時間がたって血流が戻れば足のしびれはとれますが、なるべく早く治したい方はコレ

☆後ろ向きに歩く☆  
動ける場合は、後ろ向きで歩くこと  
※余裕があれば階段を3～4段上り下りするのも効果的。



☆つま先を立てる☆  
正座をしたまま、足の指をそろしてつま先を立てる姿勢をとると、少しの間は痺れますが、10秒ほどで治まります。



☆体育すわりをする☆  
完全に足を伸ばしてしまうより、適度に足を曲げた体育すわりをすることで、徐々に血流を元に戻しましょう。



時間が経っても、対策をしても痺れがとれない場合は、正座が原因ではなく病的なものが原因の可能性があります。特に足や腰に痛みを伴う場合や左右片方だけがしびれたりめまいや頭痛が伴う場合は重大な病気が隠れている場合があるので医療機関を受診しましょう！



以上、北スポだより9月号を、正座した後に足がしびれている人を見ると突っつきたくなる曾我がお送りいたしました。次号もお楽しみに

## お知らせ

**9月1日**より秋期スポーツ教室の申し込みがスタート！

窓口もしくは『にいがたスポーツナビ』の教室申込ページからお申し込みください。

**今回はお友達紹介キャンペーンも実施しています！**

まだスポーツ教室へ参加したことのないお友達やご家族をご紹介していただくか、新しくスポーツ教室へ参加するお二人で対象教室をお申込みいただくと

**教室料金割引券をプレゼント**いたします。

詳しくはスタッフまでお問い合わせください

