



# アスパーク便り

No.413 H30年3月15日発行

担当 篠原 悠介

天気も良くなってきて、だんだん暖かくもなり、外に出て行きやすい季節となってきました。今年には特に雪も多くなかなか外に出るのが億劫になりがちでしたが、みなさんはいかがでしたでしょうか？そろそろ外にでて歩き始めよう、または走ろう、トレーニングしようと思っている方が多いと思いますが、いきなり運動をして「足がつった」なんて経験ありませんか？今日は足がつる原因とちょっとした予防の運動を紹介いたします。

## 足が「つる」とは？

スポーツをしているときや立ちっぱなしの工作中、夜寝ているときなどふくらはぎや足の裏等の筋肉が異常収縮を起こし、激しい痛みとともにかたまってしまうことです。

## 原因について



### ① 体内のミネラル不足

筋肉の収縮および弛緩のバランスをとっているミネラルが不足すると、身体を動かすあらゆる伝達がうまくいかなくなり、異常収縮を引き起こしやすくなります。

### ② 水分不足

水分が不足し、脱水症状が起きると体内のミネラルバランスが崩れます。従来の筋肉や神経の動きを調整するミネラルの働きが乱れ、筋肉の異常収縮を引き起こしやすくなります。ミネラルのバランスを整えるためにも、しっかりと水分補給することが大切です。

### ③ 運動不足

筋肉を使わないと衰え、かたくなってきます。そのため、なにかの拍子で筋肉が収縮した時に異常収縮が起きやすくなります。

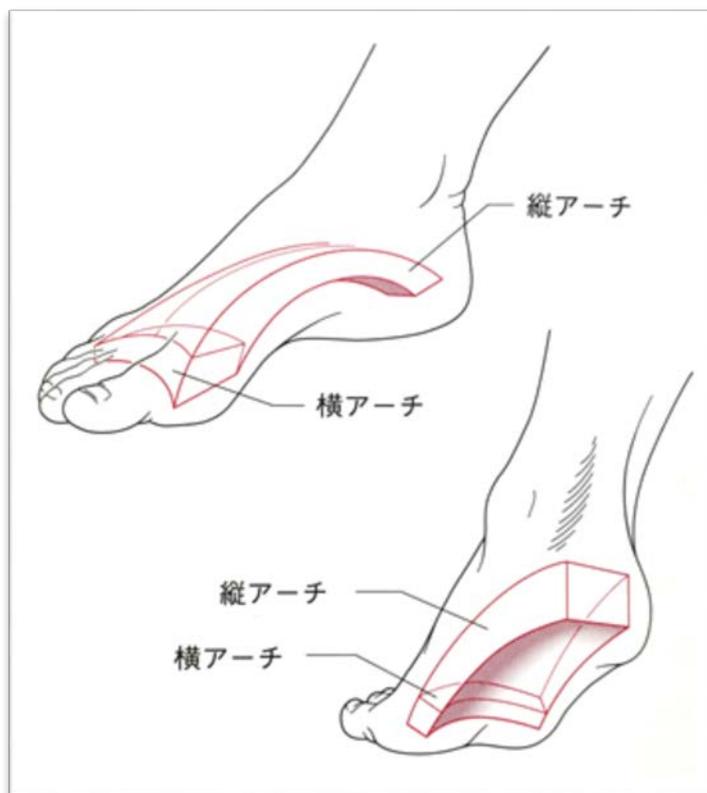
### ④ 足の裏からの刺激がない

実は足の裏からの刺激がないとふくらはぎや足の裏の筋肉の異常収縮が起きやすくなってしまいます。水泳や夜寝ているときに足をつるということはこのことが原因にもなります。

裏面へ

## 足についての豆知識

足には2種類のアーチがあります。  
1つは土踏まずを形成している縦のアーチ、  
もう1つは横のアーチと言われるものです。  
足の形が崩れると、足の疲れにもつながりやすくなり、運動のパフォーマンスの低下につながったり、足がつりやすくなります。  
※右図を参考にしてください



## アーチ形成のためのタオルを使ったほぐしの体操

### ① 縦のアーチ形成のための足体操



- ・足の指を使ってタオルをたぐりよせる
- ・タオル1枚1回として2~3回程度
- ・左右バランスよく行いましょう

### ② 横のアーチ形成のための足体操



- ・足の指でタオルをつかむ
- ・矢印の方向に引っ張る
- ・3回程度行ってください

慣れないうちはつかむのも難しいと思いますが、繰り返しやっていくうちにアーチがうまく形成され、足もほぐれてきます。家でもできるお手軽なものですので是非行ってみてください。

29年度最後は篠原がお届けしました！