



# クアハウスだより

## こむら返り～原因と対策～

「夜中、急に足がつって激しい痛みで目が覚めた」という経験が一度はあるのではないのでしょうか？このような筋肉の状態、医学的には「有痛性筋痙攣」といいます。

筋肉には、伸びすぎを防ぐための「筋紡錘」、縮みすぎを防ぐ「腱紡錘」という2つのセンサーがあります。このうち、腱紡錘の働きが低下することで「筋肉が異常に収縮してしまい、痙攣を起こした状態」を「こむら返り（つった）」といいます。「こむら」とは「ふくらはぎ」のことですが、全身どこでも「つる」可能性があります。

### こむら返りの主な原因

#### 1.水分不足・電解質のバランスの乱れ

脱水症状やナトリウム・カリウム・カルシウム・マグネシウムなどのバランスが崩れることが原因。

#### 2.筋肉の疲労

過度な運動の後、長時間の立ち仕事後に起こる。加齢や運動不足による筋肉量の減少も影響します。

#### 3.足の血管の循環不全

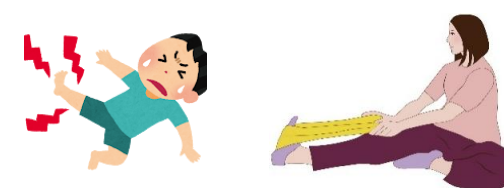
高齢者や妊婦に多いといわれています。冷えや長時間同じ姿勢でいることも影響します。下肢静脈瘤のある方は明け方にこむら返りを繰り返すことが多いです。

#### 4.薬剤性のもの

### 対処法

もし、足がつってしまったら、痛みが酷いうちは安静にし、落ち着いてきたらつった部分をゆっくりストレッチし、血行を改善するのが効果的と言われています。

急激に伸ばすとかえって筋肉を傷めてしまうこともあるので、



### 予防策

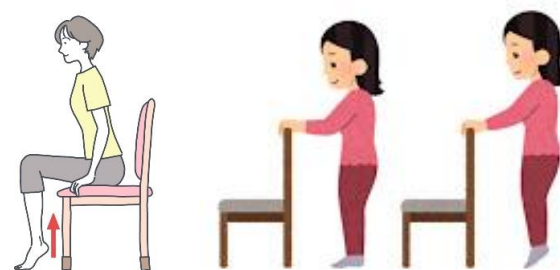
#### □ 日頃のストレッチ

普段から足首周りのストレッチを行うと、足の血流が良くなり、こむら返りの予防になるといわれています。

#### □ 運動療法

定期的な運動を行い筋肉を強化することも重要な予防方法です。

かかと上げなど足首を動かす運動を行いましょう。



#### □ マッサージ・水分補給・入浴

足を冷やさないように、就寝前に入浴しましょう。ふくらはぎのマッサージをすると血行が促されます。入浴前後、就寝前には水分補給をしましょう。

スポーツなど、多量の汗をかくきはスポーツドリンクなどでミネラル分も補給すると効果的です。運動後のマッサージには筋疲労の回復を促す効果があります。

#### □ マグネシウムの摂取

マグネシウムイオンには筋肉を弛緩させる役割がありますので、適切なマグネシウム摂取を心がけましょう。

マグネシウムの多い食品として、スルメ・イワシなどの魚介類、ワカメなどの海藻類、ナッツ類、大豆類、ゴマ、玄米などがあります。

## オータムスペシャル教室

9月22日（火）

### 午前の部

#### ① イスで楽々ストレッチ&筋トレ

10：45～11：45

### 午後の部

#### ② ストレッチ&自重トレーニング

13：40～14：10

#### ③ 簡単リズム体操

14：15～14：35

#### ④ ステップエクササイズ

14：40～15：10

参加料：64歳以下 560円 65歳以上 450円

準備物：水分、② マット、③④ 室内シューズ

## 第5期 日曜チャレンジ

9月6日・20日・27日

10月4日・11日・18日

※ 9月27日・10月18日は午前のみ

### 午前の部

#### ① 身体スッキリ★イス体操

10：45～11：45

### 午後の部

#### ② 腹凹体操

13：40～14：20

#### ③ リズムウォーキング

14：25～15：10

参加料：64歳以下 560円 65歳以上 450円

準備物：水分、② マット、③ 室内シューズ

## 野菜を食べよう 今月の野菜 「さつまいも」

さつまいもの主成分はデンプンで、加熱によって一部が糖質に変わり甘みが増します。ビタミンC、B群などを含むほか、食物繊維はじゃがいもの約2倍含まれており、整腸作用が期待できます。皮の下に灰汁が多いため、皮つきで使う場合は3分ほど水に漬けて灰汁抜きをしましょう。長く漬けるとビタミンCが流出してしまうので注意が必要です。

### ☆さつまいもの甘辛肉巻き☆

（材料/2人分）

|          |      |
|----------|------|
| 豚ロース薄切り肉 | 120g |
| 片栗粉      | 適量   |
| さつまいも    | 100g |
| えのき      | 40g  |
| a 粒マスタード | 小さじ1 |
| はちみつ     | 小さじ2 |
| 濃口しょうゆ   | 小さじ1 |

1人分のエネルギー量 226kcal

塩分 0.6g

- ① さつまいもは短冊切りにして3分ほど水に漬ける。水気を切って耐熱皿に入れ、ラップをかけて電子レンジで3分加熱する。えのきは石づきを除いてほぐし、レンジで約1分加熱する。
- ② 豚肉は片栗粉をまぶし、さつまいもとえのきを巻く。
- ③ フライパンに油を熱し、豚肉の巻き終わりを下にして焼く。焼き目がついたら蓋をして弱火で1分ほど加熱する。
- ④ aの調味料を合わせ入れ、絡める。



第二次今治市健康づくり計画

「バリッと元気」推進中!!

今治市役所 健康推進課 管理栄養士

藤田クリニック院長 藤田 敏博先生による健康講座

## 「大腸がんの基礎知識～症状と治療～」

大腸がんになる方は増加傾向にあり、がんによる死亡者数でも胃がんを抜いて第2位になりました。

比較的進行が遅く、早期に発見できれば完治の確率は高くなります。いざという時のため、その症状や診断のための検査について知っておきましょう。

日時：9月17日（木） 13：30～14：30

場所：クアハウス今治 5階 畳の間

料金：64歳以下 560円 65歳以上 450

## 9月22日（火）国民の休日

## 営業いたします

スペシャル教室も行いますので、ぜひお越ください。※教室は申込制です。

◇クアハウス今治◇

〒799-1525 今治市湯ノ浦36番地

TEL 0898-47-0606

FAX 0898-47-0882

HP <http://www.k-ispa.server-shared.com>

営業時間 10：00～21：30

休館日 火曜日

のぞいてみてね!

