

足がつるのはなぜ・・・？

“つる”とは、筋肉が異常な収縮を起こして元に戻らない状態をいいます。

どんな時につるの？

脱水

夜間には皮膚や呼吸から水分が失われます。また、睡眠中は内臓の動きが活発になるため、筋肉への血行の割合が減少しやすい傾向にあり、つりやすくなります。

筋肉の負担↑

急に激しい運動をしたり、継続的に筋肉を働かせ続けていると疲労によりつりやすくなります。筋肉中のミネラル不足が原因と考えられます。

その他

糖尿病、腎臓障害、肝臓障害などの疾患が原因になってつりやすくなる場合があります。また、服薬の作用・副作用が影響している可能性もあります。



…予防…

★水分補給

★温める

★ストレッチやマッサージ など

血行を良くすることが最善の予防です。

寝る前にスポーツドリンクをコップ1杯飲むことが効果的と言われています。

※糖尿病、心疾患などにより、水分や糖분을制限している方はかかりつけ医に相談してください。



…対処法…



ふくらはぎがつった場合は、このように座ってつま先を引きよせてストレッチを行います。筋肉の痙攣（けいれん）が治まると、さすったり揉んだりしてマッサージしてあげましょう。また、つった後でも水分補給と温めを行うとよいでしょう。

五十肩とは・・・？

明らかな原因がないにもかかわらず、肩関節の痛みや関節可動域制限が生じたものを五十肩と表現されています。正確には肩関節周囲炎と言い、四十肩や五十肩と呼ばれる理由は40～50歳頃から多くみられることからこのような表現もされています。



・・・治療法・・・

保存療法

- 薬物療法
内服薬や注射にて痛みを和らげる方法
- リハビリ
運動療法や物理療法（超音波、電気、温熱など）にて痛みの軽減、動きを改善させる方法

手術療法

保存療法で維持・改善がなく日常生活に支障をきたす場合に用いる方法

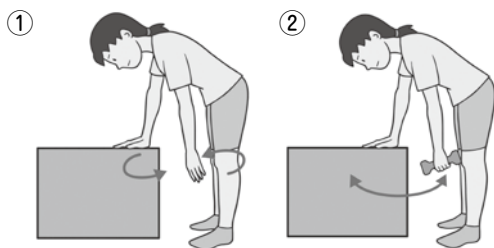
・・・自宅でできるリハビリ・・・

対象：慢性的に痛みのある方（急性的な痛みがある場合はかかりつけ医へご相談ください。）

注）痛みが悪化しないよう、ご自身にあった回数・頻度で行ってください。

●ペットボトルなどおもりを使って行う運動

各10回3セット（目安）



- ①腕を脱力させて円を描くように回します。痛みのない範囲で大きく回します。
- ②腕を脱力させて前後・左右に、振り子のように動かします。

●タオルを使って行う運動

各10回3セット（目安）



- ①タオルを両手で持ち、ゆっくり腕を上げていきます。仰向けで行うこともできます。
- ②タオルで背中を拭くように、上下へ動かします。左右の手を持ち替えて、頭側と腰側どちらの運動も行うようにしましょう。

発行元 栗東市長寿福祉課 地域支援係

TEL：077-551-0198 FAX：077-551-0548