知っ得！

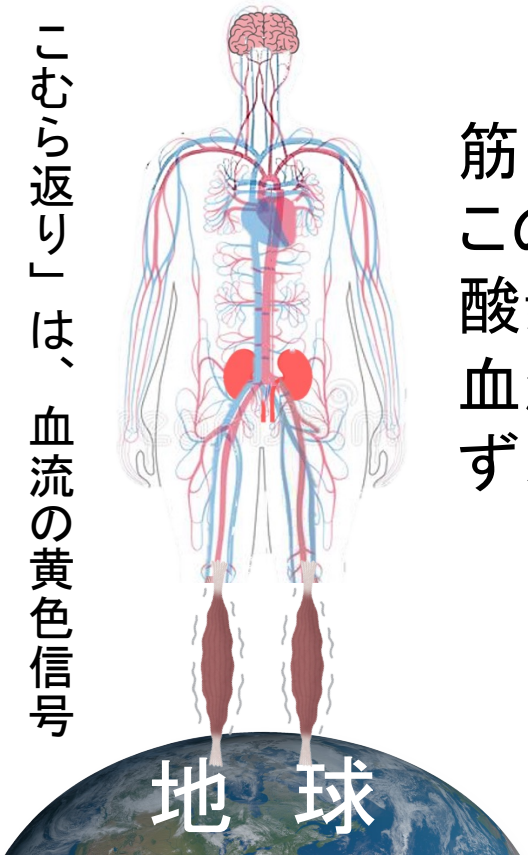
下腿のこむら返りが筋ポンプに影響

知っ得！

こむら返り

こむら返りは、基本的には病気ではなく原因には、血行不良、筋力低下、体温低下
水分不足、糖尿病、などで筋肉が急に固くなってしまう症状をいいます。

足の「こむら返り」は、血流の黄色信号



①血行不良で、なぜなるの？

筋肉は、縮む、伸びるの繰り返しの動きをします。
このときATPというエネルギーと酸素が必要です。（図1）
酸素は血液によって全身へ運ばれていますが、
血液の流れが悪く血行不良を生じると酸素が届か
ず、筋肉が緩むのことを阻害してしまうのです。　（図2）

図1 正常な筋活動

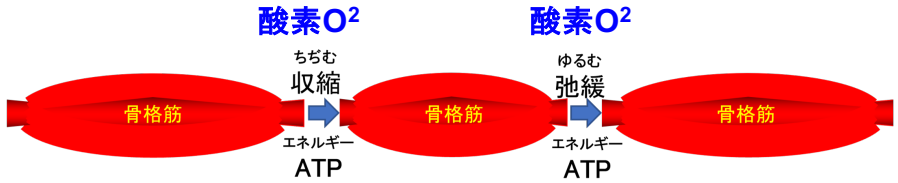
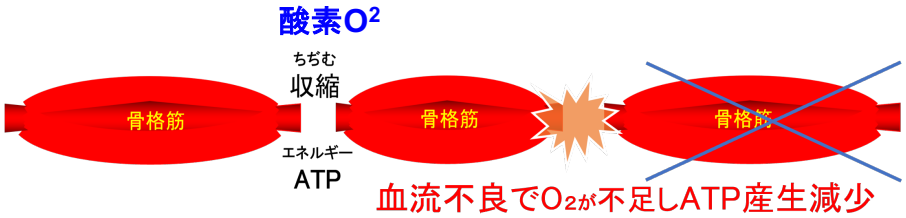


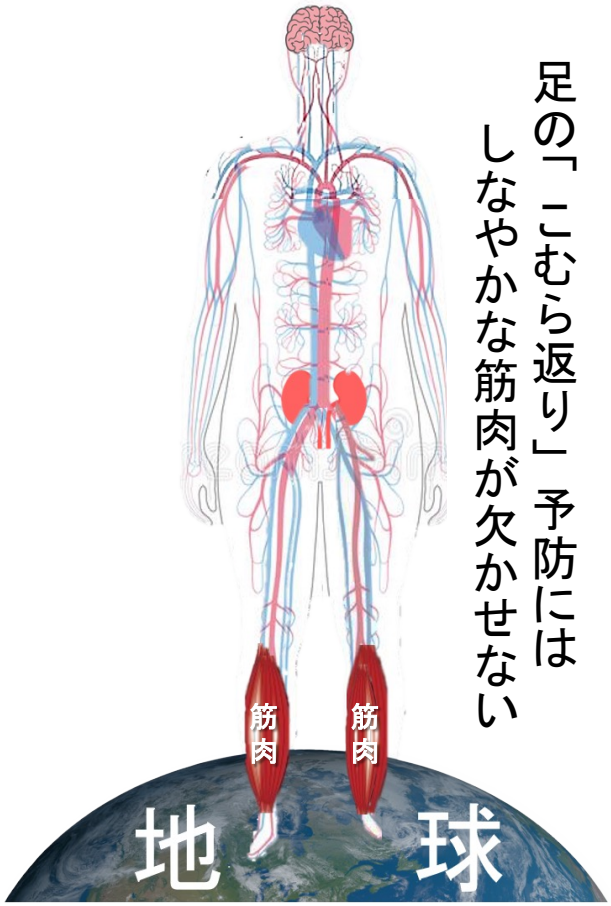
図2　筋スパズム



知っ得！

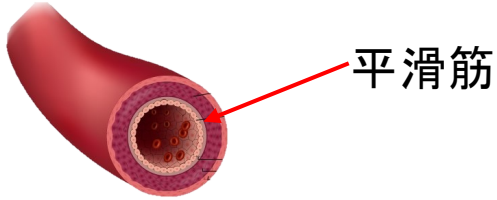
こむら返り

②血行改善で、こむら返り予防



足の「こむら返り」予防には
しなやかな筋肉が欠かせない

実は血管も平滑筋という
筋肉で作られています。



血管も縮む、緩むの弾性が欠かせませんが、特に
”ふくらはぎ“の柔軟性が低下すると血管の弾性も
低下して血液の流れを悪くしてしまいます。

この血管とふくらはぎのしなやかさを維持するのが
筋肉を“じわ～っと”伸ばす、ストレッチングなのです。

☆ストレッチングを寝る前に“じわ～っと”行うこどで
　朝明け方に“キュッと”なるこもら返りを予防できます。