

毎回、健康に関する特定の話題を取り上げて、紹介していきたいと考えています。「はつらつライフ」で発信する情報で、読者のみなさんがいつまでもイキイキと生活する上で参考になれば幸いです。



理学療法士
福嶋 篤
●特定非営利活動法人HPT訪問看護ステーション ポットころに勤務
●認定理学療法士(介護予防)
●主に訪問リハビリテーションや地域の介護予防に関する活動に従事している

第九回 ふくらはぎのストレッチング

【ふくらはぎの戻り】
こむら返りとは、腓（こむら）、すなわち“ふくらはぎ”に起こる筋肉のけいれんを総称したものです。我々が「足がつる」と言うのはこむら返りを指していることが多く、特に腓腹筋というふくらはぎの筋肉に起こりや

すいため、腓腹筋けいれんと同じ意味にも捉えられます。
私が普段、高齢者の運動指導をしていると、さまざまな場所ですら「夜に足がつる」、「足がつって目が覚めてしまう」といった声を多く耳にします。ま

た、「運動中に足がつることが多くて困っている」ということを訴える方もいらっしゃいます。こむら返りによって、睡眠不足となったり、運動に対する恐怖感を持つてしまう方もいるようです。そこで、今回はこむら返りの原因と対策について紹介します。

【こむら返りの原因】

こむら返りは、腰部脊柱管狭窄症や腰椎椎間板ヘルニアやこれらの手術後に起こることがあると言われてい

た、このことが考えられます。また、脱水症、人工透析、肝硬変、糖尿病、下肢静脈瘤などの多くの内科的疾患によっても起こると考えられています。

しかし、こむら返りが起こる原因ははつきりしておらず、一つに特定することは難しいのですが、一般的には図1に示すような要因が関係していると言われています。

（1）長時間歩いたり、立ち仕事をした際：疲労をとるためにふくらはぎをマッサージする、ふくらはぎのストレッチングを行う、（2）運動不足：運動の時間をとる、足腰の筋肉を鍛える、（3）冷えないなどの血行不良：冷えないように衣類を多めにするなどして暖める、（4）血液内の電解質バランス

が起る原因ははつきりしておらず、一つに特定することは難しいのですが、一般的には図1に示すような要因が関係していると言われています。

（5）ストレス：ストレスをためないように運動をしたり休養を十分にとる。また、運動中に足がつってしまうという方は、運動前後にストレッチングなどの準備体操をしっかりと行うことや、汗をかいた際には水分、塩分補給を行うことが予防になります。次に、ふくらはぎのストレッチングの具体的な方法を紹介します。

【ふくらはぎのストレッチング】

ふくらはぎのストレッチングを運動前後の準備体操や日常的に行うことで、運動不足解消となり、ふくらはぎ周りの柔軟性を高めることにより、こむら返りを予防することになります。

ふくらはぎのストレッチングの具体的な方法としては、まず、立った状態で椅子やテーブルなどにつかまりま

です。そして左膝を少し曲げると…右のふくらはぎがつっぱってくる感じがしてきまらな感じでしょうか？ ふくらはぎのつっぱりを感じながら、ゆっくりと10秒数えてみましょう。このときのコツとしては、両方のかかとをしっかりと床につけて、反動をつけず“ジワ



【図2】：ふくらはぎのストレッチング。10秒程度を目安に左右交互に2回ずつ行う。

【もし夜中に足がつってしまったら…】

夜間、眠っているときに足がつってしまったら、ふくらはぎの筋肉をゆっくりと伸ばしてあげることが有効です。先ほど解説した立った状態でふくらはぎのストレッチングを行っていただいても良いのですが、夜間に足がつった状態で立ち上がる危険もあるため、簡単にできる対応方法を紹介します。

て、足のつまさきをつかみます。そして、つかんだつまさきを手前に引っ張ってきましよう（図3）。すると、ふくらはぎの筋肉がのばされた状態になりますので、そのまま症状が治まるのを待ちます。

つかきを手前に引っ張る



【図3】：足がつったときの対処方法

いかがでしたでしょうか。夜間に足がつることが多い、運動中に足がつるといった方の参考になれば幸いです。改善がみられない場合には病院を受診して相談することも検討してみてください。今回は「テニスボールを使ったリラクゼーション」をテーマにお話しします。次回をお楽しみに。

- 筋肉疲労（長時間の立ち仕事などの疲れ）
- 運動不足
- 冷えなどの血行不良
- 血液内の電解質バランスの崩れ
- ストレス

【図1】：こむら返りの発生に関連する要因