

こむら返り

「こむら」とはふくらはぎを意味します。

筋肉が異常な収縮を起こし、元に戻らない状態で激痛が走ります。

運動しているときに起こりやすいこむら返りですが、冷え、水分不足、栄養不足、

運動不足、熱中症等が原因で起こることもあります。

こむら返りになってしまったら、吐く息の長い呼吸をしてリラックスしましょう。痛みが納まってから良く伸ばします。

足の裏に両手をかけ、息を吐きながら足先を引き寄せます。アキレス腱とふくらはぎを伸ばします。



ゴキブリのポーズ

- ①あお向けに寝て両手・両足を上にあげます
- ②全身の力を抜いて、気持ち良いだけ手と足を振ります

足を上げることで腹筋力もUPします



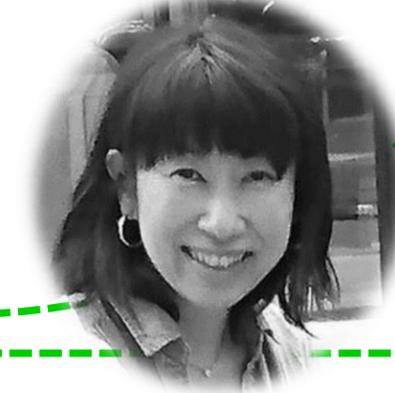
自宅でできる通いの場

NO.15 こむら返り お勧めポーズ

水分不足、冷え、血行不良で疲労物質がたまると、こむら返りになりやすいです。

寝る前に足をほぐしておくで睡眠中のこむら返り予防になります。

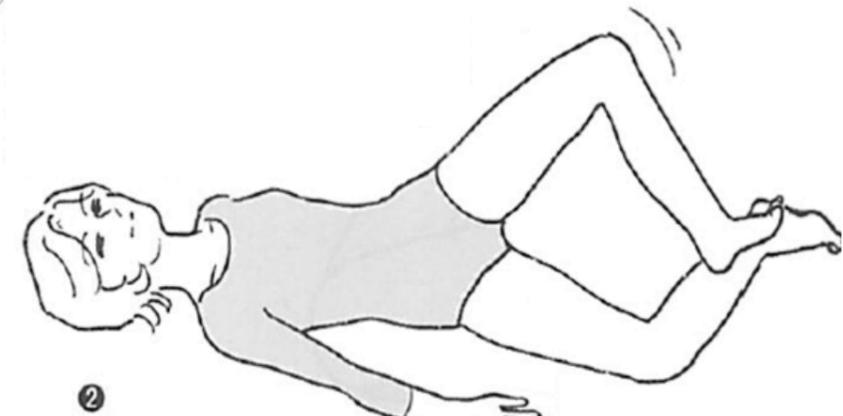
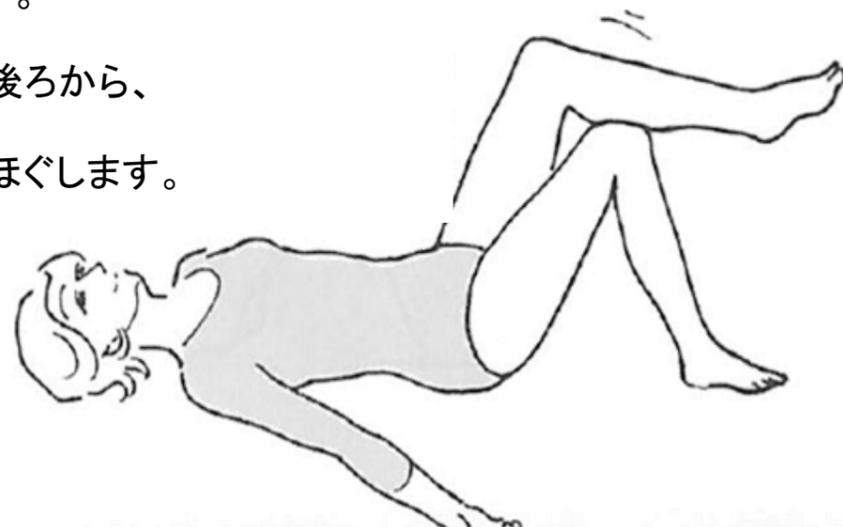
なかがわ健康ヨーガ教室
通いの場登録講師
中河 純子



どちらのポーズも、冷え性、足のたるさ、むくみ、高血圧症、低血圧症にもおすすめ！

足のらくらくマッサージ

- ①仰向けに寝て、膝を90度くらいに立てます。
- ②右足の膝の上に左ふくらはぎをのせ膝の後ろから、ふくらはぎまで、十分にもみつけ押しつけほぐします。



- ③右足を倒し左足のかかとで、右ふくらはぎの内側を軽く押します・
- ④右足の裏を、左足のかかとで、押したり叩いたりします。

反対も同様におこないます