

MLBの大谷選手や田中選手も手術を回避して、復帰することが出来た、再生医療（厚生労働省/PMDAに承認された医療機関）当院でも準備中！ご期待下さい♪



今週の花言葉

コニカル

旧友

秋色あじさい

辛抱強い愛情

栗

調和

松田院長からあなたへ 耳より情報

■脚の筋肉がつるのはなぜ？

脚が攣ったと外来を受診される方がおられます。どんな方に多いのでしょうか。

◆脚が攣る原因とは？

1) 水分・ミネラル不足

汗をたくさんかいて、多くのミネラルが体外に流出すると脚が攣りやすくなります。特に、マグネシウムやカルシウムなどのミネラルは、脊髄から筋肉に信号を送るのに大事な役割をしています。そのためミネラルが不足すると、神経から筋肉に伸縮を指示する信号が正常に機能せず、筋肉が収縮し続けてしまいます。

2) 加齢による血行の悪化

高齢の方は、筋力の衰えと血管の老化で血行が悪くなってきます。血行が悪くなると、つりやすくなります。また、腎臓の病気や甲状腺異常、糖尿病がなどの内科疾患が隠れていることもあるので注意が必要です。

◆寝ている間に攣ってしまうのはなぜ？

寝ている間に汗が出て、体内のミネラルのバランスが崩れたのが原因です。成人の場合、眠っている間にコップ1杯分の汗をかくといわれています。

◆予防法について

運動時や寝る前に水分を補給してください。バランスの良い食事、適度な運動も大切です。足湯につかったり、靴下を履くなどして脚を温めるのも効果的です。

★院長よりメッセージ

症状が辛い時は、ツムラの漢方薬 68 番（ツムラ漢方・薬甘草湯エキス顆粒）が著効する事が多くあります。我慢をせずに、外来でお気軽にご相談下さいね(^_^♪

理学療法課からあなたへ

《第2回無料ランニング講習会開催のお知らせ》

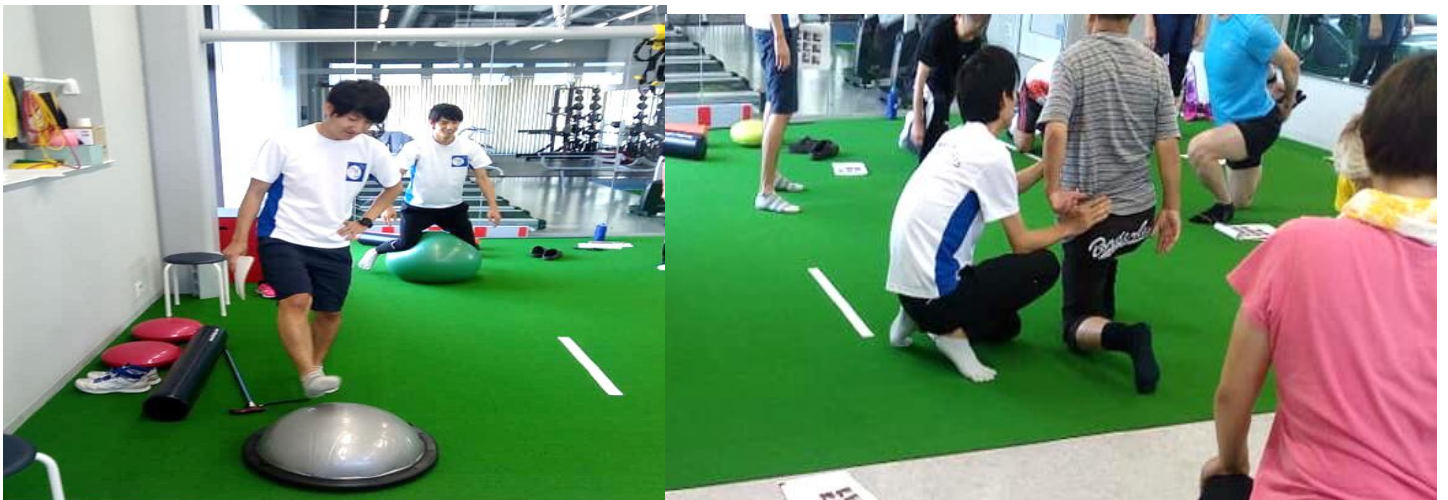
藤田 和也

【開催目的】

7月から理学療法士による無料ランニング講習会を定期的実施することになりました。目的としては未然にランニング障害を防ぎ、楽しく走っていただくためです。当院には多くのランナーの方が来院されます。多くが痛みを抱えながら走り続けており、我慢できなくなり、状態が悪化した状態で来院されます。障害が一度発生すると長期間走れなくなること多々あります。自分のお身体の状態を把握し事前に対処することの大切をお伝えできればと考えております。

【第1回無料ランニング講習会活動報告】

7月に第1回無料ランニング講習会が健康スポーツクリニックにて開催されました。テーマは身体作りということで、ランニングに必要な関節可動域、筋力、バランスを評価し、その方の苦手な部分のトレーニングを指導させていただきました。参加者は全9名で小学生から70歳以上と幅広い年齢の方に参加いただきました。



【第2回無料ランニング講習会のお知らせ】

第2回テーマとしては「走行フォームチェック」です。当日トレッドミルにて走っているところを撮影させていただき、一緒により良いフォームを探して良ければと考えております。時間の関係上事前予約にて8名様までとさせていただきますので早めにお申し込みください。申し込みは以下のメールアドレスまでよろしくお願い致します。

開催日	9月23日(日)
時間	9:00~(一人30分程度)
場所	健康スポーツクリニック 2階
持ち物	動ける格好、タオル
お申込み	mcsifujita@gmail.com まで