

すこやか×こむら返り

電撃走るこむら返り



歩いたり、走ったり、時には睡眠中に急に足がつった経験はありませんか。足のつりはこむら返りとも呼ばれますが、運動時や睡眠時に起こりやすく、特に冬は冷えによって身体が硬くなるためより頻繁に起こりやすくなります。急な身体の痛みは誰もが予防したいものです。今回はそんなこむら返りの原因や予防、つった時の対応をご紹介します。

・こむら返りの原因は栄養不足？

こむら返りはカリウムやカルシウム、マグネシウムといったミネラルのバランスが崩れたり、不足することが原因で、主にマグネシウムが不足することで起こりやすくなります。マグネシウムは下痢や発汗、激しい運動で消費されたり、排尿によって体外に排出されることが不足しやすくなります。また、脱水や局所の冷えは手足の血流が滞ってしまい、筋肉内のマグネシウム不足を悪化させます。夏場は熱中症対策で水分・ミネラル補給を意識的に行いますが、冬だと思い忘れがちになります。雪も降って家の中に閉じこもりがちになり、運動不足にもなりやすいため、冬はこむら返りが起こりやすくなるのです。

・生活の中に予防法を取り入れましょう

いつでも栄養バランスがとれた食事は大切です。食事ではマグネシウムを多く含む食材（ごま、海藻類、干しエビなど）を積極的に摂りましょう。冬場はつい水分補給を忘れがちになります。コップ1杯程度の水分をこまめに摂りましょう。運動も大切です。ウォーミングアップをしっかりとし、ウォーキングなどの運動習慣で体力もつけましょう。また、お風呂に浸かって温まることで全身の血流が良くなります。お風呂上がりや就寝前にはマッサージやストレッチで筋肉をほぐすと、さらに血流が良くなるため就寝中のこむら返りを予防できます。

・足がつった！さあ、どうする？

睡眠時のこむら返りは、つった方の足のつま先を持って身体の方に引っ張りながらゆっくりと膝を伸ばします。運動中のこむら返りは、つった方の足を立て膝にしてつま先を持ち、ゆっくりと体重を前にかけてふくらはぎを伸ばします。痛みが治まったらつった部分を優しくマッサージしたり、足湯や蒸しタオルなどで温めて筋肉をほぐし、血流をよくしましょう。

こむら返りを繰り返す場合は別の病気の可能性もありますので、受診してみてください。

今月の無料法律相談

月形町では、弁護士による無料法律相談を毎月開催しています。

相談は無料ですが、前日までに事前の申込が必要です。

日時 11月13日(水) 午後1時～午後2時30分

場所 交流センター

内容 相続、離婚、金銭貸借、損害賠償問題など

申込期限 11月12日(火)

申込・問合せ先 保健福祉課地域福祉係 ☎ ☎ 53・3155



健康づくり講演会を開催します

今回で11回目となる健康づくり講演会のテーマは「お口」です。

全身の健康を維持するためにはまずは、お口の健康から！この機会に皆さんぜひご参加ください。

日時 11月29日(金) 午後6時～午後7時30分

場所 交流センター

講師 山崎歯科医院 院長 山崎伸太郎 先生

※詳細は同封の折込みチラシをご覧ください

問合せ先 保健福祉課保健係 ☎ ☎ 53・3155



保健センターからのお知らせ

今月の健康標語

変えられる 少しの意識で 変わる未来 (市南4 皆月 すみれさん)

戸籍の窓

こんにちは よろしく

9月9日
あき 生 色 映^{ちゃん} 侑樹・妃花
(北農場3)

9月18日
た 中 咲 紅^{ちゃん} 健太郎・玲奈
(麻生)

ご結婚 おめでとう
ございます

10月8日
上 野 磨^{さん} 赤川1
磯 部 笙 子^{さん} 札幌市中央区

ごめいふくを お祈りします

9月10日
堀 口 哲 雄^{さん} 87歳 赤川1
9月12日
傍 田 徳 治^{さん} 88歳 新田
9月15日
三 上 一 郎^{さん} 91歳 赤川1
9月16日
高 畠 秀 子^{さん} 76歳 北農場1
9月22日
阿 部 和賀子^{さん} 71歳 知来乙3

ご厚志ありがとうございました

☎社会福祉協議会へ

●亡父の生前のお礼として
傍 田 博 光 様(新田)
50,000円 (故徳治様)

●亡父の生前のお礼として
三 上 幸 子 様(赤川1)
50,000円 (故一郎様)

●亡伯母の生前のお礼として
高 畠 康 典 様(市北5)
50,000円 (故秀子様)

今月の『ネットワーク月高』

- ・芸術鑑賞
- ・新生徒会発足
- ・秋の避難訓練
- ・学校説明会開催



図書館だより



開館日

毎週月～土曜日

開館時間

午前10時～午後6時

貸出

午後5時30分まで

新着図書

「わたしの知る花」

町田 そのこ 著

犯罪者だと町で噂されていた老人が、孤独死した。部屋に残っていたのは、彼が手ずから咲かせた綺麗な(花)。生前知り合っていた女子高生・安珠は、彼のことを調べるうちに、意外な過去を知ることになる。言いたい、けど、言えない。だから、その言葉を花に託そう。

新着図書

「籠の中のふたり」

葉丸 岳 著

「鷹の飛翔」

堂場 瞬一 著

「銀色のステイヤー」

河崎 秋子 著

「北の国から家族4人で幸せ自給生活」

三栗 祐己 著

「職場の同僚のフオロに疲れたら読む本」

佐藤 恵美 著

「北海道大人の日帰りスボット」

花岡 俊吾 著

らつてくれるのか。淡く、薄く、醜くも、尊い。さまざまな花から蘇る記憶。これは、謎めいた老人が描く、愛おしい人生の物語。

close
休館日

11月

3日、4日、10日、
17日、23日、
24日

12月

1日、8日、15日、
22日、29日、30日、
31日

今回の
おはなし会



おはなし会を開催します。
絵本の読み聞かせや大型かみしばいなどをおこないます。
ぜひお越しください!

開催日 11月9日(土)

時間 10:30～11:10

場所 月形町図書館
2階 会議室

インターネットで蔵書検索

「図書館検索システム」

<http://210.190.119.167/tsukigata/>



問合せ先 | 月形町図書館 ☎ 53・3677

訂正とお詫び

10月7日発行広報10月号中、誤りがありました。

訂正しお詫び申し上げます。

訂正前

広報表紙 No.685

訂正後

広報表紙 No.687

今月の表紙

9月17日、月形小学校で元コンサドーレ札幌の河合竜二さんに道德教育授業をしていただいた時に撮影した写真です。

この授業は北海道教育委員会が実施している事業で、さまざまな分野で活躍している社会人を学校に派遣し、教育の多様化に役立てることを目的としています。児童たちは、河合さんが小学生の頃に努力したことやJリーグでの体験談などの講話を熱心に聞いていました。