

まんぼう通信

令和7年8月1日 No.127



皆さん、こんにちは！

毎日暑い日が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか。

今回は、夏に多い『こむら返り』の対策についてお話ししたいと思います。これを知れば、明日から少しずつ安心して過ごせるかと思しますので、ぜひお試しください！



こむら返りとは？

“こむら”とは“ふくらはぎ”の事を指します。

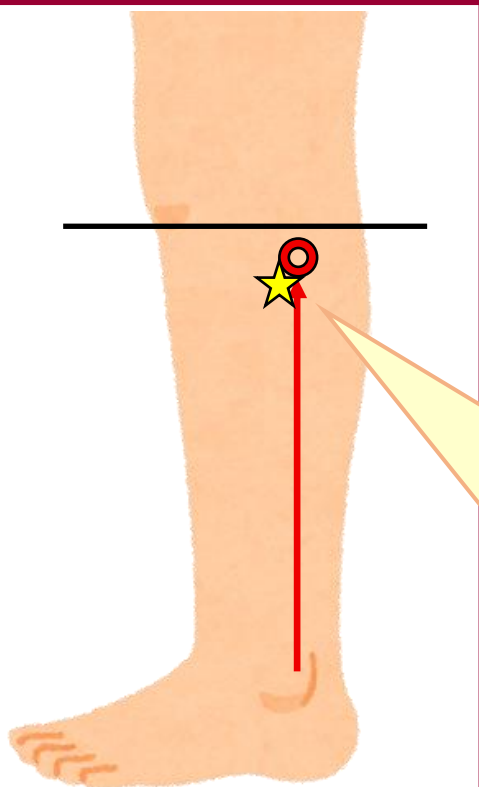
ふくらはぎの筋肉がけいれんし、攣ってしまうことです。

《こむら返りが起こる原因》

- ① エアコンによる冷えて筋肉がこわばる
- ② 日頃の運動不足による血行不良
- ③ 多量の発汗によるナトリウムやカリウムの放出
- ④ 下痢などで体調が下降気味 など



暑い夏の夜を襲う激痛の“こむら返り”
もんどりうって痛みに耐えられる恐怖の
時間が突然訪れるから、侮れない。
そんな時に重宝する、
とっておきの“ツボ”をお伝えします！



① 陽陵泉（ようりょうせん）

【場所】

外くるぶしから膝の方向に骨をたどっていき、
骨のでっばりの斜め前下あたりの凹んだところ

【押し方】

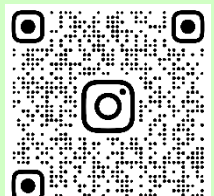
膝を立てて、親指をツボに当ててゆっくりと押す。
自分の痛みもちいい加減で、押したり離したりを繰
り返す。10秒を目安に5～6回位行う。

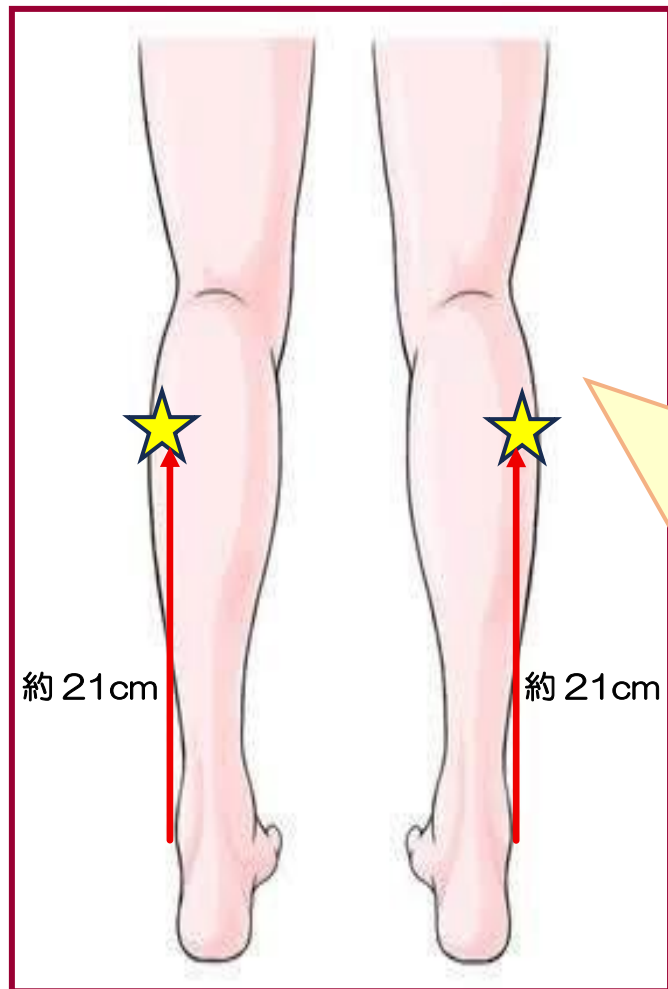
一般財団法人訪問リハビリテーション振興財団
気仙沼訪問看護ステーション
管理者：阿部 孝子
TEL：0226-25-8323
FAX：0226-25-8324



◀公式 HP

公式 Instagram▶





② 飛陽（ひよう）

【場所】

外くるぶしの一番出っ張っているところから上に 21 cmあたりのふくらはぎの筋肉の膨らんでいるところ

【押し方】

ツボを押す手は、つった足と同側の手で下からふくらはぎを掴むようにして、親指を当てて押していく。
呼吸に合わせてゆっくりと押したり離したりする。10 秒を目安に 7~8 回行う。

【ツボ押しの注意点】

- 食後やお酒を飲んだ後は、やらないこと
- 骨折・大きな傷・潰瘍がある人は、やらないこと
- 伝染病にかかっている人は、やらないこと
- ご年配の方は優しく押すようにすること
- 身体はできるだけ冷やさないようにすること



身体のツボは
健康のツボ



皆さんもやってみましょう！

