

2023 10月号 PURE FOOT通信



就寝中に足がつったことありませんか？

寝ている間に足がつる現象について、多くの人が経験する不快な症状の1つです。様々な原因で起こります。

水分とミネラルのバランスの崩れ

寝ている間は汗をかき、神経や筋肉の働きを調節しているミネラル（カルシウム・マグネシウム・ナトリウム・カリウムなど）が不足するため、足がつりやすい。

筋肉の疲労

普段使わない筋肉を使ったり、激しい運動をするとつりやすい。

冷え

冷えると筋肉が収縮しやすくなり、足がつりやすい。

加齢

筋力や柔軟性が衰えるので、足がつるリスクがある。

寝る体勢

布団が重くて、つま先を伸ばす状態が続いたり、無意識に足元に力が入っていたりするとなりやすい。

など

つりやすい足の部位



足がつりやすい人は特に予防対策を！

その1 湯船につかる <入れない時は足湯でもOK>

…下半身を芯から温めて筋肉をほぐし血流を促す。

その2 腹筋ストレッチ

- ・壁に向かって両手をついて立つ
- ・左足を後ろへ引き、踵を床につけて左膝をしっかり伸ばす
- ・左足のかかとを床につけたまま重心を前方へ移動し、膝裏からふくらはぎにかけて伸びを感じた所で15～30秒間維持する（左右2セット同じように行う）



その3 日頃からミネラルをしっかり摂取



からだを整える
ミネラル

その4 水分補給も忘れない

…運動中はスポーツドリンクや麦茶などで水分とミネラルをこまめに。就寝前はコップ1杯程度の水や白湯など。

【足がつった時の対処法】

★手で引っ張る「ひざ裏伸ばし」



★寝たまま行う「ふくらはぎ伸ばし」

膝を軽く曲げたまま、つま先をゆっくりと膝頭へ向ける



※違和感がある時は、患部を温めたり手のひらでほぐすのも効果的です。



Pure Footは来月11月6日に、22周年を迎えます!! Pure Foot

日頃の感謝の気持ちを込めまして

おかげさまで22周年キャンペーン

11月
限定

事前ご予約のお客様限定

・1～3のお好きなコースをお選びください



100分コース

通常 ¥14,300 のところ…

お得!
¥4,300

¥10,000(税込)

*その他のメニューの組み合わせ可能
*トラブルケアは不可



上記以外のメニューは一律

22%
OFF

通常予約の方も
11月中のご来店時は

全メニュー

15%
OFF

靴底の減り方で歩き方のクセが分かる！？

| | |
|--|--|
| | やや外側が減っている 歩く時は踵の外側から着地するので、踵のやや外側が減るのは正しい |
| | 中心が減っている アキレス腱が固く縮んでいる 体が後ろに傾き、重心が中心から踵に偏っている 猫背、腰痛、股関節痛の原因に |
| | 内側が減っている 足のアーチがつぶれ、扁平足になる 外反母趾、タコ、魚の目、巻き爪などの原因に |
| | 外側が減っている ひざが外を向き、足を外側に向けて歩いてる ふくらはぎの骨がねじれ、足首やひざに負担がかかる |
| | 左右非対称に減っている どちらかの足に重心が偏っている または、左右の足の長さが違う 差が大きいと一方のひざや股関節に負担がかかる |

「歩くとすぐ疲れる」⇒「歩かない」⇒「筋肉が衰える」
負のルーティンから抜け出すために…

店頭で試して
みません！



¥1,980



¥2,200

ユビスラ・スラックレー
がおすすめです!!

正しい姿勢・筋力のトレーニングが
お手軽にできます！