

痛～い、足のつりを解消したい！

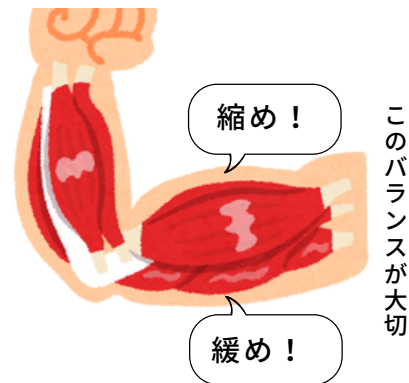
▶「つる」とは、筋肉が痙攣して固くなり痛くて動かせなくなった状態です。原因は、筋肉を縮めたり緩めたりするセンサーのバランスが崩れるためだと言われています。このセンサーは筋肉が引き伸ばされすぎた時に、筋肉が千切れないように守るシステムでもあります。

▶「つる」原因

- ・運動不足：筋力低下、筋肉が常に固い（筋肉の柔軟性が低い）
- ・血行不良：冷え、急激な寒暖差、運動不足、水分不足
- ・ミネラルバランス不良*：栄養不足、熱中症、睡眠時の脱水
（*筋肉の細胞はカルシウム、マグネシウム、ナトリウム、カリウムなどのバランスによって、反応のしやすさが決まります。）

▶「つる」対処法

- ・適度な運動（ストレッチ、ヨガは最適）
- ・バランスの良い食事（ミネラルを摂取）
- ・お風呂に浸かる
- ・寝る前のコップ一杯の水分補給



アロマで頭を活性化！

▶香りの成分は嗅覚を刺激し、脳に働きかけ、肺から全身を巡ります。香りはなんと0.5秒で脳に届くと言われています。

▶アロマで期待できる効果

- ・安らぎ、リラックス、安眠、集中力の向上、ストレス緩和
- ・認知症予防、記憶障害などの症状の緩和
- ・皮膚の状態を改善、むくみ改善 など様々

▶軽度から中等度のアルツハイマー型認知症患者に、アロマセラピーを行って有効性が確認されています。昼間は集中力の向上、夜間は不安やストレスの緩和につながると期待されています。



AEAJ（日本アロマ環境協会）のHPを参照

【発行者】

神社ヨガこまいぬ
土谷渚（やまねこ先生）
豊後大野市三重町赤嶺990

ヨガの
ホームページ



神社の
ホームページ

