

菜の花が咲きました 桜ももうすぐですね



あし 葦だより

No60. 平成29年4月

通所介護あしのさと

TEL 0776-77-2242

福井県あわら市二面2丁目211番地



寝る前に水を飲んで「こむら返り予防」



夜中に足がつることは誰もが経験したことがあると思います。そこには様々な原因が考えられますが、その中の一つに**ミネラル(マグネシウム)の不足**により足がつることがあります。マグネシウムには筋肉の萎縮が起きないように、筋肉を和らげる作用があります。「筋肉疲労(運動のやり過ぎ)」「冷え」「加齢」「神経障害などの病気」など足がつる原因はありますが、「**水分不足**」の方はいませんか？人間の体は70%以上が水分で出来ています。水分が不足すると栄養を取っても体中に栄養を行き渡せることができません。つまり、マグネシウムが十分に行き渡らないため足がつることに繋がります。寝ていて足がつる方は寝る前に水分(ミネラルウォーターなど)を摂ってみてはいかがでしょうか？ぜひ、試してみてください！