



泳いでいるとき、足の指がつかったらどうすればいいの

すぐ水からあがってなおす

泳いでいるとき、足の指がつかったら、すぐに水から上がり、つかった足の指を、ほかの人に、強くそらしてもらいましょう。

まず、あお向けになり、ひざを曲げたら、つかった足の指を、何回か、強くそらしてもらうのです。そして、土ふまずの部分、よくもんでおきます。

自分でも、なおすことができる

自分でするときにも、絵のようにあお向けになり、ひざを曲げたら、つかった足の指を、何回か強くそらします。そして、土ふまずの部分、よくもんでおきます。

ふくらはぎが、けいれんを起こしたときも同じ

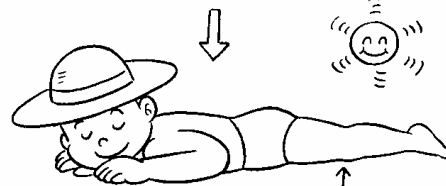
泳いでいるとき、ふとももや、ふくらはぎがけいれん（こむらがえり）を起こしたときには、すぐに水から上がり、足の指を何回か

そらしてから、けいれんした部分を、よくもみます。もんだ後で、けいれんを起こした部分を、太陽に当ててあたためたり、温シップをしましょう。

〔足の指がつかったときのなおし方〕



足をのばして足の指を強くそらす  
ふくらはぎをよくもむ



つかったところを、あたためる

自分でするときには、絵のようにして、つかった指をそらす



(監修・青木 国夫)

