

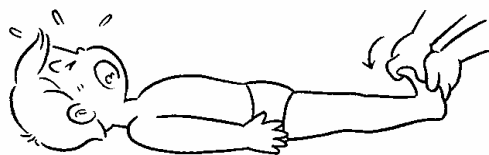


泳いでいて、ふくらはぎがけいれんを起こしたとき、どうすればいいの

すぐ水からあがってなおす

〔ふくらはぎがけいれんしたときのなおし方〕

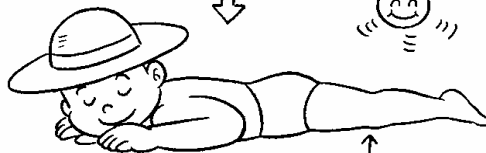
泳いでいるとき、ふとももや、ふくらはぎがけいれん（こむらがえり）を起こしたときには、すぐに水からあがり、足の指を何回かそらしてから、けいれんした部分を、よくもみます。もんだ後で、けいれんを起こした部分を、太陽に当ててあたためたり、温シップをして、あたためたりしましょう。



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



ふくらはぎを、あたためる

足の指が、つったときも同じ

泳いでいるとき、足の指がついたら、すぐに水からあがり、つった足の指を、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、土ふまずの部分を、よくもんでおきます。

自分でするときにも、絵のようにあお向けにねて、同じように、足の指を、何回か強くそらします。そして、土ふまずの部分を、よくもんでおきます。



足の指をつったときも絵のように、足の指を強くそらす



自分でなおすときも、絵のようにして、足の指を強くそらす

(監修・青木 国夫)

