

どこでもカンタン!

らくらくストレッチ 「むくみ編」

RAKU RAKU STRETCHING

体内の水分が出ていきにくい冬は、体がむくみやすくなりがち。寒さによって血流が悪くなり、代謝が低下することでむくみが生じてしまいます。めぐりの悪いこのような状態が続くと、体がより一層冷えやすくなるので注意が必要です。体のむくみ改善に役立つらくらくストレッチで、スッキリとした毎日を送りましょう。

注意!

むくみにはこれがNG!

☑ 水分のとりすぎ注意

水分のとりすぎはむくみの原因に。必要以上に水を飲むことは避けましょう。

☑ 同じ姿勢を長時間続ける

長時間同じ姿勢で筋肉を動かさずにいると血流が滞り、足のむくみにつながります。

☑ 食事により体が冷える

生野菜や果物は体を冷やす作用が。白湯で体の内側から温めるのもよいでしょう。

上記に当てはまる人は要注意!
ストレッチで改善しましょう!

スッキリ! らくらくストレッチ

自宅でスッキリ! 股関節ストレッチ

足の付け根にある^{そけいぶ}鼠径部のリンパの流れを促し、下半身のだるさを解消するストレッチ。下半身のリンパの流れがよくなることで全身の老廃物も流れ、むくみが解消されます。また、腰回りのリンパも刺激されるので、腰痛解消にも効果的。就寝前にストレッチをすることで、1日の疲労も解消することができます。

- ①両膝を床につけた状態から、右足を大きく右前に1歩出す。
- ②ゆっくりと息を吐きながら右かかとで床を踏みしめるように右膝を深く曲げる。
- ③さらに両手を床につけて10呼吸キープ。反対の足も同様に繰り返す。これを3セット行う。

お腹に力を入れて、背中が丸まらないようにするのがポイント。



職場でスッキリ! 血流促進ストレッチ

椅子に座ったままできる血流促進ストレッチ。長時間座ったまま仕事をする人は、下半身の血液の循環が滞ったり、ふくらはぎのポンプ作用が低下したりすることでむくみやすい状態になります。足先を動かすストレッチで血流を促し、むくみを解消しましょう。冷えの改善にも効果的です。

- ①椅子に浅く腰掛ける。
- ②両足のかかとを床から離して上げ、いったん戻して足の裏をつける。
- ③同様につま先を上げて戻す。これを10セット繰り返す。

ふくらはぎのポンプの役割を強化し、血流促進になります。

