

自分で出来る「むくみのケア」をご紹介します!

足のむくみのなかで、もっとも多いのが一過性のものです。

病気ではありませんが、放置していると足の疲れがとれず、免疫力の低下を引き起こすこともあるのです。

脚がむくみやすい人は、下の自分でできるむくみケアを使って、しっかりケアをしましょう。

むくみの解消

足のむくみを解消するには、マッサージがとても効果的です(がん手術後のリンパ浮腫の場合には、必ず医師に相談してから始めてください)。マッサージといっても、もむのではなく、なでるようにしてリンパ液の流れを改善します。リンパ液には老廃物を運搬する働きがあるので、足の疲れをとる効果もあります。下に紹介するマッサージを床に座って脚を軽く伸ばし、ひざを少し立てる姿勢で、いずれも力を入れず、10回程度ずつ行います。



1 両手をひざの両側に軽くあて、脚の付け根にあるリンパ節に向けて、ももをやさしくなで上げていきます。最初は、ももの表側を下から上に向けてなでます。



2 同じように、ももの裏側を下から上に向けてなでます。



3 次に足首付近に両手をあて、ひざに向かってなでます。



4 同じように、ふくらはぎをひざ裏に向かってなでます。



5 最後に、足首付近から脚の付け根に向けて、そっとなでます(表側と裏側)。

むくみの予防

足のむくみを予防するには、日ごろからの心がけも大切です。

Point 1

適度の運動

ふくらはぎやももの筋肉が弱ると、血液などの流れが悪くなり、むくみやすくなります。ウォーキングや散歩などで、よく歩くことを心がけましょう。

Point 2

階段を使う

階段の上り下りは、脚の筋肉をよく使うので、血行などの改善に効果的です。日ごろからできるだけ階段を使うようにしましょう(ひざ痛や腰痛がある人は、無理をしないこと)。

Point 3

脚の先を動かす

脚の先を動かすと、ふくらはぎの筋肉も動き、血液などの流れがよくなります。いすに腰かけた姿勢で、かかとを上げ下げする。また、かかとを床につけて、つま先を上げたり、伸ばしたりする運動をしましょう。

以上をやってみてなかなか改善しない! という方はぜひ相談してくださいね!

今月も読んでいただきありがとうございます。

次回は「頭痛」についてお伝えします。

雨の日の重い感じから、知っておきたい頭痛改善の豆知識まで!

次回も楽しみにしててくださいね!

きたすま接骨院
TEL.078-647-7838

〒654-0103

兵庫県神戸市須磨区白川台6丁目17-1 スカイコーポ101