

デスクワークの方の場合

長時間をイスに座って過ごしています。
座面に触れている太ももからひざ裏辺りを
常に圧迫していることになります。
圧迫されている部分は血流が悪くなって
しまいますので余分な水分や老廃物は静脈やリンパ管に
回収されにくくなります。そのため、
体内に溜まっていく一方になり、むくんでしまうのです。

立ち仕事の方の場合

体を圧迫されることはありませんが
重力によって水分が下半身に溜まってしまいます。
むくみを改善するには、体をしっかり温めることです。
内臓をしっかり温めることができれば、血流が良くなり
体内の余分な水は自然と体の外に排出されます。



むくみやすい食べ物・飲み物



水分・塩分・アルコールの取り過ぎ

水分や塩分を多く取り過ぎると、血管の中の水分が増え、外にしみ出しやすくなるため、むくみます。
また、アルコールは血液内血管の透過性を高め、これもまた血管の中の水分を、しみ出しやすくしてしまうのです。
塩辛いおつまみでたくさん、お酒を飲んで二日酔い。それを解消するために水をたくさん飲んで…
などというのは、むくみの面から考えると最悪コラボになるのです。



< むくみ解消法 >

★炭酸入浴★

炭酸入浴剤の成分には、炭酸ナトリウム、
炭酸水素ナトリウムがあります。
炭酸には血管を拡張させる
効果があるので毛穴から炭酸を
吸収することで血管が開き、
血行促進と同時に新陳代謝パワーも
アップします。湯冷めも防げるので、
体がポカポカ温まって
脂肪燃焼交換も高まり、
老廃物や毒素をスムーズに
体外へと排出し、むくみも解消します。



★食事★

積極的にカリウムが含まれる食品を
摂りましょう。体の中では、
「ナトリウム(塩分)」と、
カリウムがバランスを取り合って、
血圧や水分を調節しています。
「ナトリウム(塩分)」が多くなると、
体は体内の塩分濃度を
調節するために水分を溜め込んで
むくみやすくなります。
カリウムには、ナトリウムを尿として
体外に排出する働きがあり、
バナナ・リンゴ・メロン
などが代表的です。



★運動★

時間がない、疲れてなかなか
運動ができない方には、
ウォーキングがおすすめです。
むくみ解消につながるのは、
ふくらはぎの筋肉をつけることです。
かかとから着地し、足裏全体を
地面につけ、親指を
最後に残すようにして地面から
離す歩き方を意識しましょう。
むくみにくい体をつくるには、
毎日継続して行うことが大切です。
毎日30分を目安に歩いてみましょう。



< 簡単にできる習慣&マッサージ >

スキマ時間に、つま先立ち・屈伸

つま先立は、ふくらはぎの筋肉を使うので
血液を流すポンプ作用を促します。
椅子に座ってやる場合は、膝を合わせて
90度に曲げ、この状態でかかとを上げ下げします。
※10回を1セット、無理をせずやっていきましょう



顔のむくみ対策マッサージ

ツボを押して内臓の働きを活性化させましょう。
顔周りのむくみに効くツボは耳の前にある耳門(じもん)
耳の裏側の付け根のすぐ下にある翳風(えいふう)
こめかみ中央にある太陽(たいよう)などです。
気持ちいいくらいの強さで3秒間ゆっくり押して
ゆっくり離すのを5回繰り返しましょう。

