



スポーツセンター トレーニングルームだより



リンパを整えて不調を解消！！



今年も梅雨の時期がやってきました。体調を崩しやすいこの時期に疲れを残さないためにも、リンパの流れをスムーズにして体をすっきりさせましょう！

※リンパとは「リンパ液」「リンパ管」「リンパ節」などを総称してリンパといいます。

リンパの流れが悪くなると…？

リンパは老廃物を流し、免疫機能を担うと同時に全身に張り巡らされているため、血管の役割をサポートしています。これが上手く流れないと、疲れやすくなったり、免疫力低下、むくみ、便秘などさまざまな不調を引き起こします。

・睡眠時間が平均 6 時間未満

・座り時間が長く、運動不足

・便秘がある

・姿勢が悪い

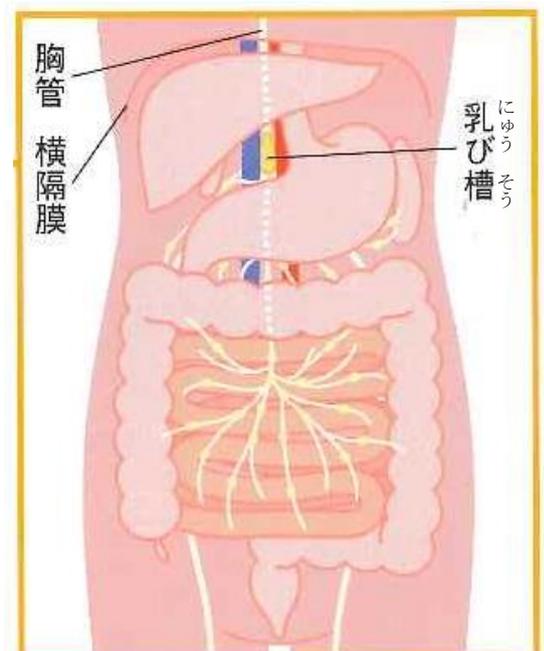
・呼吸が浅い

こんな人はリンパの
流れが悪くなっているかも！？

腹式呼吸でリンパの流れをスムーズに！

体内を巡るリンパ液のうち約 7 割はお腹にあります。そのため横になって腹式呼吸をすることが効率よく全身のリンパ液を流す方法の一つです。理由として腹部には脚と腸管からのリンパが合流して集まるリンパ液のプール『乳(にゅう)び層(そう)』があるためです。

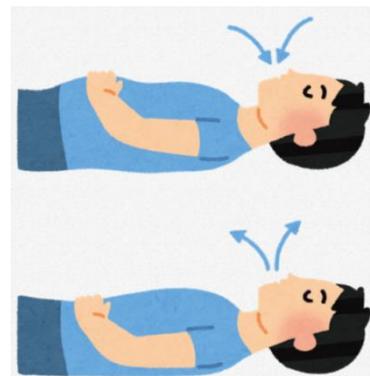
腹式呼吸によって乳(にゅう)び層(そう)が圧迫されるとリンパ液が胸管に押し出され、リンパ液の滞りが解消されます。



寝る前 5 分の腹式呼吸

①横になり、へそ下に両手を重ねて置く。鼻から深く息を吸いながら、お腹いっぱいまで膨らませる。

②口からゆっくり息を吐きながらお腹を凹ませる。1分間に2~3呼吸のペースで5~10分以上繰り返す。



こんなことでも滞り解消！

6~8 時間の睡眠で！

下半身に滞ったリンパは足を心臓と同じ高さにする事で重力の影響が減り、戻りやすくなる。

食後 2~3 時間の腹式呼吸！

腸リンパを流すには食後に栄養が吸収されて乳び層にゅうそが満タンの時を狙うのがポイント！

リンパを流すと色々な嬉しい効果が！！

◎便秘の改善

リンパ液が流れてむくみが解消すれば、[※]ぜん動運動が活発になり、隣接する乳び層にゅうそのリンパ液も流れやすくなります。

※ぜん動運動…消化した物を腸の中で移動させたり、便を体外へ排せつさせたりする動き

◎体の免疫機能を高める

腸には病原菌を退治するリンパ球があり、リンパ液が流れるほどより多くのリンパ球が増えるので、病気しにくい体に！

◎疲労回復や美肌効果

余分な水分や老廃物を引き寄せて掃除してくれる働きがあります。

お問合せ

NPO法人羽村市体育協会

電話 042-555-1698

FAX 042-555-1699

e-mail taikyou-m@sage.ocn.ne.jp

