

2月 S&D スポーツアリーナ羽村 トレーニングルームだより



〈お知らせ〉

11日（火・祝）、24日（月・祝）も通常どおり
開館しております！ぜひ、お越しください！

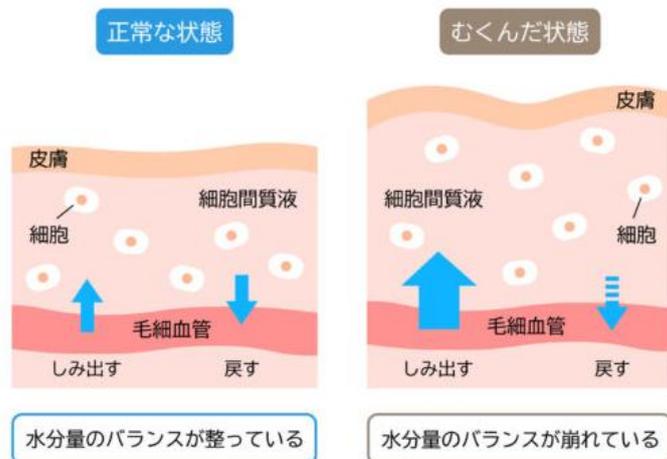
身体の「むくみ」、あなたは大丈夫？

「長時間立っていたら足がむくんだ。」「朝起きたら顔がむくんでいた。」等、
身体の様々な箇所での「むくみ」に悩む方は多いのではないのでしょうか。



○「むくみ」とは？

「むくみ」とは、身体の細胞と細胞の間に細胞間質液が溜まってしまった状態を言い、身体の水分バランスが崩れることで起こります。身体の水分の3分の1を占める細胞間質液は、毛細血管から染み出し、細胞と細胞の間に溜まったものです。また、身体の毛細血管の壁には小さな穴があり、これを通じて酸素や栄養素を細胞に届け、細胞の活動によってできた二酸化炭素や老廃物等を毛細血管に戻し、体外に排出する役割があります。この一連の流れの中で、血管中の水分が多くなることや血流が悪くなる等、様々な要因によって毛細血管から染み出す細胞間質液の量が増え、細胞と細胞の間に溜まってしまった状態が「むくみ」なのです。



むくみは、ふくらはぎや手、腕、腹部、顔、首等、様々な箇所に起こります。

○「むくみ」が及ぼす影響とは？

・見た目の変化

顔がパンパンに見えたり、足が太く見えたりと、むくんだ箇所がポチャッとすっきりしない状態に見えてしまう。

・老化や不調を引き起こす

むくみにより内臓や血管が冷やされ、血流が悪くなります。血流が悪くなると、必要な栄養素が細胞まで届きにくくなり、細胞の新陳代謝も衰えて、皮膚や髪の毛、筋肉等に栄養素がいきわたらず、老化や不調の原因にも繋がります。

症状が軽いからと言ってそのままにせず、解消法を探して実践してみましょう！

今すぐできる！むくみ撃退法！



むくみの解消には、身体を温めて血液の循環を良くすることや運動、マッサージ等を行って、身体の不要な水分を排出することが大切です！

まずは日常生活で行えることから始めてみましょう！

腹巻でお腹を温める！

お腹は肝臓や腎臓等、体内の余分な水分や老廃物を排出するために大切な臓器がある箇所です。温めることでこれらの臓器の働きが活性化し、血流が良くなり身体が温まる、尿の量が増え排便もスムーズになるといった利点もあります。寒い冬の季節はもちろん、夏でも冷房等で冷えることがあるので、一年中つけることができる薄手タイプの腹巻がおすすめです！



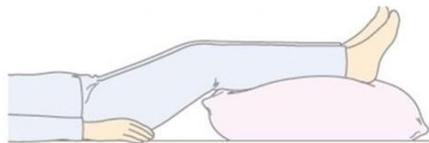
白湯を飲む！



白湯は、水を沸騰させて飲める程度に冷ますだけで作ることができます。おすすめの飲み方は、起床後に飲むことです。胃や腸が優しく温められ、働きを活発にし、身体が目覚めも良くなります。また、代謝が上がり、老廃物や余分な水分が排出しやすくなります。白湯に梅干しを入れてアレンジした「梅白湯」も、むくみや便秘の解消、ダイエット効果も期待できます。ただ、塩分の摂り過ぎに気を付け、塩分濃度が8%前後の梅干しを選びましょう。

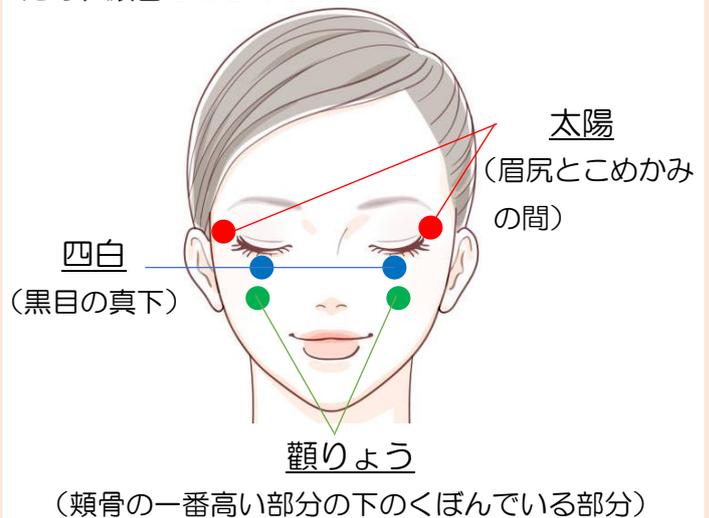
足の位置を高くして寝る！

足がむくんだ時は、就寝時に足の位置を心臓よりも高くして寝ましょう。足のむくみは、血液を心臓に戻すポンプの役割をしているふくらはぎの筋肉が衰え、余分な水分や血液が身体の下の方に溜まることで起こります。身体を仰向けにした時、心臓と足の位置はほとんど同じ高さであり、立っているときよりも水分や血液が心臓に戻りやすくなります。その時少しだけ足の位置を心臓よりも高くすることで、血流がスムーズになり、足のむくみの軽減や疲労回復に効果的です。足の下に巻いたタオルやクッション等を敷いて、足の位置を高くして寝てみましょう。



顔にあるツボを押す！

顔のむくみに悩んでいる方は、顔にあるツボ(太陽・四白・顴りょう)を中指か人差し指で押してみましょう。押すことで血流やリンパの流れが良くなり、むくみが改善されやすくなります。また、血流が良くなるため、顔色も明るくなります。



身体の不要な水分をスッキリと排出できるよう、日常生活を工夫し、むくみを解消しましょう！

参考文献：むくみとり辞典、カラダにいいこと大全

【お問合せ】NPO 法人羽村市スポーツ協会

電話：042-555-1698 FAX：042-555-1699 E-mail：taikyou-m@sage.ocn.ne.jp