



足のむくみの原因は？ 解消方法と予防方法



加圧トレーニングの後は、むくみが取れてスッキリした！という声をよく耳にします。

今回はむくみの原因や予防、改善方法をお伝えしていきます☆

むくみには様々な原因があり、下肢静脈瘤など何かの疾患がむくみの原因となっている場合がありますが、それ以外のむくみの原因は塩分の取りすぎ、立ちっぱなしや座りっぱなし、筋力不足などが考えられます。

スナック菓子やファーストフード、カップ麺など塩分の多いものを食べるとノドが渇くことがあります。それは体内の塩分濃度を薄めるために起こる現象です。身体の塩分濃度は常に一定に保たれていて、ヒトの身体に不可欠な物ですが、過剰に摂取してしまうと体内に無駄な水分を蓄えることになってしまい、それがむくみとして現れるのです。

むくみを改善する食べ物にはカリウムを多く含むリンゴやバナナなどがあります。カリウムには利尿作用があるので体内の余分な水分を排出してくれます。朝起きて身体がむくんでいるというときは朝食に取り入れてみてください。ふくらはぎの筋肉は“第二の心臓”と呼ばれていて、足に運ばれてきた血液を心臓に戻す大切な役割を果たしています（女性は男性よりも筋肉が少ないので、むくみやすいようです）。しかし、デスクワークや立ち仕事など長時間ふくらはぎを動かさない状態が続くと、足に血液や水分が溜ってだるさが出てきます。

座った状態でも立った状態でも、かかとの上げ下げを繰り返すとふくらはぎの筋肉がギュッと動いて血液を流してくれます。

それに加えてふくらはぎのストレッチ(※)をするとスッキリします。(※椅子に座った状態で片脚を前に伸ばし、つま先を上に向けた状態で身体を前へ倒します。これを左右10秒ずつ行います。)

加圧トレーニングはベルトを巻いて圧をかけることで一時的に足に血液をため込みます。そしてベルトを外すと溜っていた血液や水分が一気に流れるため、むくみが改善されるのです。

お仕事帰りにいらっしゃる会員さんは足がむくんでいることが多いようです。しかし加圧トレーニング終えて帰るときにはブーツや靴がゆるくなって、むくみが軽減したことを実感していただいています♪

さらに、加圧トレーニング中にお水をしっかり飲むことでデトックスの効果も期待できます。お水をしっかり飲んで、むくみ知らずの身体を目指しましょう!!

最後に…。

私事ではありますが、2月20日でラクーンを退職することとなりました。直接ご挨拶できなかった会員様にはこの場でのご報告となりますことをお願い下さい。3年半、マンツーマンの加圧トレーニングを通じて、たくさん勉強させていただきました。

関西に戻っても、ここで学んだことを生かしてステップアップしていきたいと思えます。

マラソンも頑張ります！

拙い文章でしたがいつも読んで頂きありがとうございました。

そして、私の後任に新しく栗原トレーナーが入りました！

今後とも健康プラザラクーンをよろしくお願ひ致します。

※ラクーン新聞はいったんお休みとさせていただきます。



☆栗原宏次トレーナー☆

愛称:ボス

専門スポーツ:ラケットボール

好きなもの:エビスビール

