

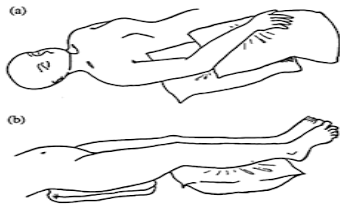
足のむくみ原因と予防

むくみは専門用語で「浮腫（ふしゅ）」ともいいます。浮腫の原因は多種多様です。今回は、同じ姿勢が続くことや筋肉量が減ることによる循環の低下が原因で起きる浮腫についてお話しします。

病気や薬などの原因で浮腫が起きている場合は、病院受診し医師の指示を仰いでください。

むくみを予防・改善するには
(同じ姿勢が続くことや筋肉量が減ることによる循環低下の場合)

むくむ場所を上げる



むくむ場所を枕の上に乗せるなどして高くすると**重力の力を利用してむくみを改善**することができます。

お風呂で温める



循環がよくなりむくみを改善することができます。

筋肉を付ける



筋肉がつくことで、**筋がポンプの作用となり、水分を循環**するのに役立ちます。

代謝を促す



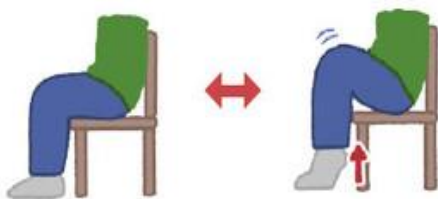
筋肉を行いつつ、**生姜や大豆製品など代謝が上がるもの**を食べることも効果的です。

むくみを改善する体操

【足のむくみ予防体操】

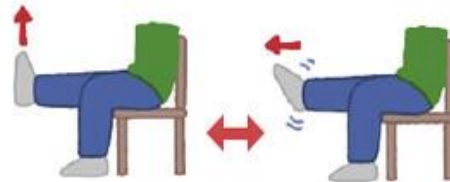
かかと上げ

5回2セット行う



足首の運動

4秒ずつを2セット行う



足を弾ませる運動

ジャンプするように10秒を2セット行う



足の指の運動

5回2セット行う

