

あるく健康ニュース 8月号

足のむくみ

仰向けで手足をぶらぶら

皆さんこんにちは、今回は足のむくみのお話しです。

私たちの体の中では、心臓がポンプの働きをしています。
心臓から押し出された血液が足の先まで流れて行きます。

その後、足の先から体の中枢まで血液を戻してくるためには、
ふくらはぎの筋肉が必要です。

ふくらはぎは第二の心臓と言われていますが、ふくらはぎの
筋肉がポンプのように動いて、血液を押し上げてくれます。

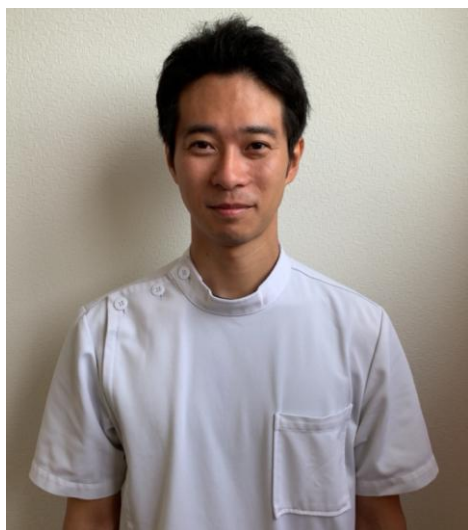
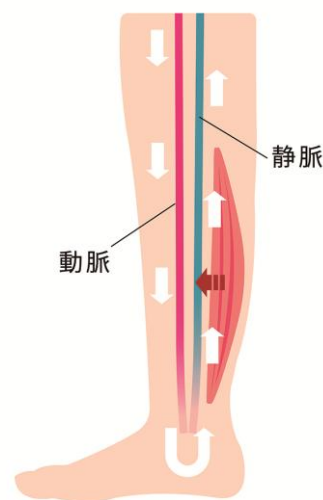
でも、長い時間じっとしていたり、筋肉が弱くなっていたりすると、
血液や水分が足にたまってしまいます。
これが「むくみ」です。

そこで、むくみの解消に効果的なゴキブリ体操をご紹介します。

【ゴキブリ体操のやり方】

1. 仰向けに寝ます（布団やベッドの上でOK）
 2. 手と足を天井に向けて、軽く上げます。
 3. そのまま、手足を小さくブルブルとふるわせます。
- ▶ 時間は30秒～1分くらい。
▶ 朝や寝る前に、1日1～2回がおすすめです。

体操の名前はインパクトがありますが、むくみの改善に効果的なので、
是非試してみてください。



あるく鍼灸治療院 長橋 勇人

ナガハシ ハヤト
鍼灸師・推拿
パーソナルトレーナー

東京都江東区の治療院で10年間修行
目黒の治療院で院長として3年勤務
現在は地域に密着した治療を目指して
訪問での鍼灸治療・推拿療法・
パーソナルトレーニングを行っております。



<https://kuron-aruku-sinkyu.ssl-lolipop.jp>

見附市今町 5 - 3 9 - 3 9
Kコーポ5 B4

070-4213-9354

sinkyu.nagahashi@gmail.com