

# 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。

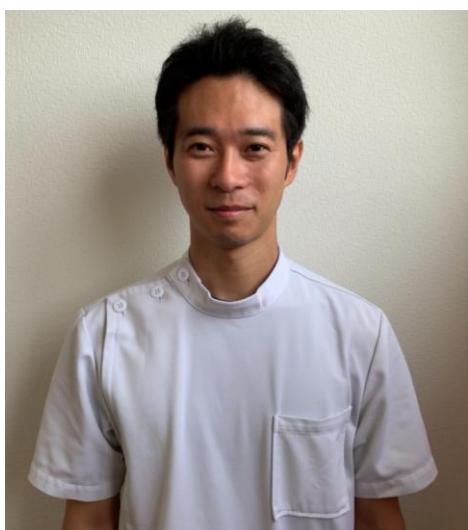
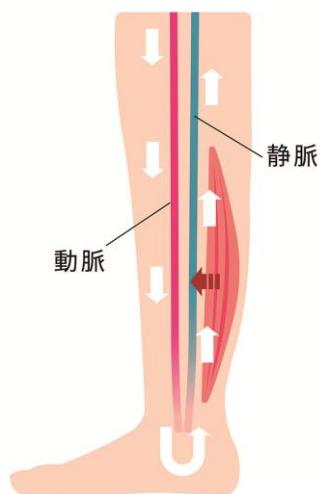
私たちの体の中では、心臓がポンプの働きをしています。  
心臓から押し出された血液が足の先まで流れて行きます。

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。



## 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-lollipop.jp>

見附市今町 5-39-39  
Kコーポ5 B4

070-4213-9354  
[sinkyu.nagahashi@gmail.com](mailto:sinkyu.nagahashi@gmail.com)