

住まいのかわら版

2017年02月号

UDhome
ユーディーホーム株式会社

体のむくみを解消して健やかに過ごしましょう♪

睡眠や運動にプラス、セルフケアで楽しみながらむくみとさよならしましょう。

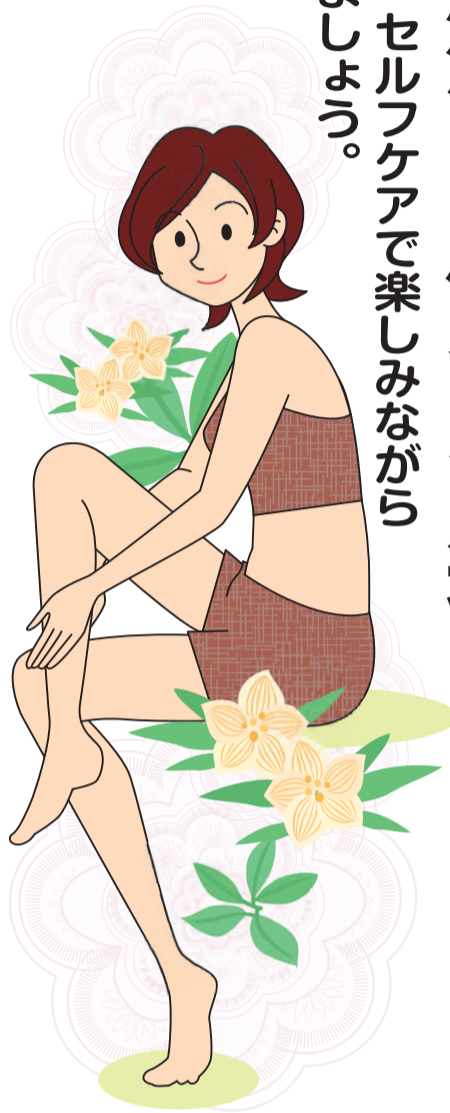
みなさま、元気で過ごさうか？

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「むくみ解消法」です。

マッサージで心地よくすっきり♪

むくみの原因のひとつが、リンパの流れの滞りによるものと言われることがあります。好きな音楽をBGMに力まず、ゆったりとリラククスしながら、マッサージでリンパの流れをスムーズにしましょう。マッサージの時間は各箇所、15〜30秒程度がおすすめです。

足のむくみに、まずは足裏。両手で足を包み込み、親指で足裏全体を優しく押します。足の甲も同じく全体を優しく押しましょう。また、足指には多くのツボがあると言われるので、手の親指と人差し指の腹でそれぞれの足指を優しく揉み、仕上げにつまんだ足指を足先に向かって



てピンと弾くようにはなします。

ふくらはぎは、足首からひざ裏まで、左右の手で交互に少し力を入れながらさすり上げ、ひざ裏を軽く押してひざ裏のツボを刺激しましょう。最後は太もも。膝のあたりから足の付け根に向かってふくらはぎと同じように左右の手でさすり上げ、最後にむくみを解消するポイントであるそけいリンパ節がある、太ももの付け根を軽く押して刺激しましょう。



マッサージのときは、すべりのよいクリームや好きな香りのマッサージオイルなどを使うと心地よくできます

手のむくみは心臓よりも高い位置に手を挙げ、グーパーしたり、手を振ると、効果的です。腕は反対の手で手首から肩に向かって軽くつかんでさすり上げます。ゆっくり2回ほどやってみましょう。さらに、ひじから上を手で包み込むようにして軽く揉んでいきます。

顔のむくみも気になりますね。顔は目をぎゅっと閉じ、口も尖らせ、顔のパーツを中心に集めるように10秒ほどギュッと力を入れ、息を吐きます。息を吐いた後、パッと一気に顔全体を緩めます。すると筋肉が刺激され、血流が良くなります。ほかに、フェイスラインを人差し指と中指の側面で挟むようにして内から外へすべらせ、耳の後ろを軽く押し、そこからリンパを流すように指の腹で首筋を下へなぞり、鎖骨全体を気持ちいい程度に押すのもおすすめです。

足湯の時間は 15〜30分と自分の体調に合わせてどうぞ

むくみを解消するうえで、食事も大切です。余分な水分や塩分を外へ

NG!

カリウムは水溶性の栄養素なので、食材を長時間水にさらさないように気をつけましょう。

足湯や食べ物で気軽にむくみ対策

血流の滞りも原因のひとつ。温めて、血流を良くしましょう。洗面器に40〜42度くらいのお湯を張り、くぶしがかくれるくらいまで入れて温めます。ここでアロマオイルをプラスすればリラククスタイムにもなりますよ。お湯が冷めてきたらポットなどでお湯を追加してください。

排出してくれるカリウムが含まれるきゅうりや冬瓜などウリ科の食べ物が最適。ほかに、じゃがいもやほうれん草、アボカド、きのこ類もおすすめです。また、大豆や小豆などの豆類もカリウムが豊富。アーモンドやピーナッツなどのナッツ類は血液をサラサラにしてくれるビタミンEも多く含まれています。

お茶なら紅茶がおすすめ！体も温めてくれて一石二鳥です。また、カリウムを含む黒豆茶や、冷えと血流不足によるむくみ改善に効果的でしょうが湯も良いですよ。



頭の体操！間違いがしゲーム
上下のイラストで違うところから箇所あります。さあ！チャレンジしてみてくださいね！

答えは裏を見てニヤ〜



裏面にも役立つ情報が満載！