

# 足のむくみにツボが効く！

2022.7 ハートスカイ通信 NO.36

むくみに繋がる生活習慣チェック チェックした項目が多いほど注意！

- 立ちっぱなしや座りっぱなしなど同じ姿勢でいる時間が長い
- 湯舟につかるよりシャワーで済ませることが多い
- 冷房が効いた部屋で過ごすことが多い
- 塩分が多く味付けが濃い食べ物が好き
- 冷えた飲み物をよく飲む
- 運動不足



## 足のむくみってどうして起こるの？

人間の身体の60%は水分が占めており、その水分は血液として全身にいきわたります。その後、静脈やリンパ管を通じて再び心臓に戻り、不要なものは汗や尿として排出されますが、血液（水分）が心臓に戻ることができず足に留まることで、「足のむくみ」が生じます。それでは、どうすれば足のむくみを予防・解消できるのでしょうか。足の血液は、ふくらはぎの筋肉の動きによって、重力に逆らって心臓まで戻ることができるのです。そのポンプのような働きから、ふくらはぎは【第2の心臓】とも呼ばれています。運動不足や冷えによって、ふくらはぎの動きが少なくなると、足はむくみやすくなるのです。ふくらはぎの筋肉を刺激して、ポンプの働きを強めていきましょう！

## ～寝る前のケアで次の日スッキリ！～

<ツボ押し> 気持ちのいい強さで、3秒間じっくり繰り返し押ししましょう！

・「委中」「承筋」「承山」：膝の裏からふくらはぎの裏の中央のラインに並ぶツボです。

**委中(いちゅう)**：膝の裏中央

**承山(しょうざん)**：膝の裏中央～足首までの間のほぼ中央

**承筋(しょうきん)**：ふくらはぎの一番高いところ

<お灸> じんわりとした温かさを感じましょう！

・「三陰交(さんこういん)」：足の冷えにも良いツボです。内くるぶしから指4本分上の辺り。

・「湧泉(ゆうせん)」

足の裏にあるツボです。

土踏まずの少し上、足の指を曲げるとへこむ辺り。

※「三陰交」「湧泉」は、押したり、足湯で温めても効果的です♪

