

知って得する「冷房むくみ解消」の話

なぜ冷房がむくみの原因に？



クーラーで体が冷えてむくむ理由は、体内の水分バランスが崩れるからです。血液の循環やリンパ管の流れが悪くなり、水分や老廃物の行き場がなくなると体内に残ってしまうことから、むくみは引き起こされます。むくみを改善しないとはだるさや疲れが取りにくくなり、そのまま放置しておくともくみが慢性化し、脂肪を溜めやすい体になってしまいます。そのためにも、冷えが原因でいつのまにか悪くなった血流を改善し、不要な水分を排泄することが大切です。

むくみ予防に効果があること



むくみ予防をするために、普段から『1日数回に分けて水分補給をする事』を心がけてください。体が一度に吸収できる水分量は200㎖前後なので、摂り過ぎた水分は、むくみの原因になります。なのでガブガブ飲んでしまうのは逆効果になるのでお気を付けください。また、歩くのが一番いいですが、

隙間時間などに座ったまま足のかかとを上下に動かすのも効果的です。予防としてはもちろん、1日の終わりに脚のアフターケアとして、足首を回すことも有効です。可能であれば朝昼晩と1日3セット、左右各5回ほど行うことをおすすめします。

●アキレス腱のストレッチ



ふくらはぎの筋肉は下半身の血液やリンパを流すポンプの役割をしております。適度に動かすことでむくみを防げます。そこで、アキレス腱を伸ばすストレッチでふくらはぎの柔軟性を高めましょう。

- ①直立した姿勢から壁に手をつき、片足を後ろに引き、かかとを床につけます。前足の膝は軽く曲げます。
- ②ゆっくりと腰を落として、上体を前傾していきます。
- ③ふくらはぎとアキレス腱がしっかりと伸びたと感じるところで傾けるのを止め、呼吸をしながらキープ。
- ④気持ちいいと感じるところまで行ったら、逆足に交代して同じステップを繰り返します。左右1回ずつでもいいので最低30秒間はじっくり伸ばすの

がオススメです。

●足の指回し



1日、靴の中で固まっていた足指を動かすことにより、末端の血行が良くなってリラックス効果も期待できます。

- ①床か椅子に座り、楽な姿勢をとる。足の指の間に手の指を1本ずつ入れます。
- ②手の指で足の指を軽く握ります。
- ③足の指を握ったまま、足首を左右均等に回すことを繰り返します。足先がポカポカと温まってきたり、動きがなめらかになるまで回すのがオススメです。

④足先に血液が巡るのを感じたら、逆の足に交代します。

むくみに即効性があるのはカリウムを多く含む食べ物

アボガド、キウイ、リンゴ、バナナ、メロン、干し柿、ほうれん草、小松菜、芋類、豆類、カツオ、豚ヒレ、豚ロース、鶏むね肉、鶏モモ：などに多くのカリウムが含まれています。また、カリウムは茹でて調理するとゆで汁に流れ出やすいので、野菜は生のままサラダとして食べるのが手軽で効率的で、肉は焼いて取り入れるといいでしょう。