

足首動かし血流改善

夕方になると、足がぱんぱんに張ったり、重くだるく感じたり。そんな足のむくみに悩む人は少なくない。

「むくみは皮膚の下にたまった余分な水分。実は夏の方がむくみが出やすいのです」と、東海病院（名古屋市中）で下肢静脈瘤・リンパ浮腫・血管センサー長を務める平井正文さんは説明する。

体の中の水分は、動脈から毛細血管を通じて細胞の間にしみ出て、細胞に栄養や酸素

を届け、老廃物などを回収して静脈やリンパ管に戻るといふ循環を続けている。この循環が滞った状態がむくみだ。

夏は血管が広がって、しみ出る水分も増えるため、むくみが起きやすくなるという訳だ。

足にむくみが出ているかどうかを調べるには、足のすねの骨の上、いわゆる「弁慶の泣き所」をぎゅっと指で押しみて、あとが残るかどうか

をみる。すぐに消えれば、むくみはない。

心臓などの内臓疾患がむくみを起こす場合もあるが、立

ち仕事や座ったままの姿勢が続くなど足を使わないライフスタイルが足のむくみを引き起こす。

足のふくらはぎの筋肉は収縮することで、血液を心臓に戻すポンプの役割を果たしている。足の筋肉を使わないと、

重力で水分は足にたまり、むくみはひどくなる一方だ。

「男性より筋肉の量が少ない女性の方がむくみやすい。加齢で筋力が弱った人や、締め付けの強い下着などを着けている人も注意が必要です」と平井さん。

むくみ予防のために平井さんが薦めるのは「背底屈運動」ⅡイラストⅡ。足首をしっかりと曲げ伸ばしするだけで、ふくらはぎの筋肉を使うので、血液の流れが良くなる。「1時間に5、6回程度行うだけでも効果はある」と平井さん。むくみで悩んでいる人は試してほしい。

むくみ退治 ①

◆背底屈運動



かかとを地面につけて、つま先を上げる

つま先を地面につけて、かかとを上げる

足首をしっかりと動かすことがポイント