

足のむくみ解消 ストレッチ&エクササイズ

監修:パーソナルトレーナー角田ゆかり

タイプ A

オフィスで、こっそりできるエクササイズ



ふくらはぎの筋力アップ

1. いすに座ったまま、膝の角度が90度になるように両足を揃えます。
2. そのまま、かかとを上に引き上げます。これ以上がらないところまで上げ、ふくらはぎに力が入っているのを意識しながら、息をはきながら3秒間動きを止めます。
3. かかとを一度緩めます。このときに床にかかとが着かないように浮かせたままの状態を保ちます。
4. 2と3を10回~15回繰り返します。お昼休みと夕方に行なうとむくみに効果的です。

タイプ B

立ったまま、座ったままの体制が長時間なあなたに



足のグーパーストレッチ

1. いすに深く座り、背もたれがあれば背中を背もたれにぴったりとつけます。両足を少し床から浮かせます。
2. 足の指を力いっぱい開き、その後力いっぱい閉じます。足でじゃんけんのグーパーをする要領で行ないます。
3. 足の指を自然な状態に戻し、つま先を遠くに伸ばします。
4. 次につま先を手前に引きます。
5. 2から4をひとつの流れとして、5~10回繰り返します。

お昼休みなど、日中に行なうと、夕方に起こるむくみを事前に防げます。立ったまま片足ずつ行なっても効果はあります！

タイプ C

お風呂上りにできるリンパマッサージ



リンパマッサージ

1. 膝を立てて、足首からふくらはぎに向けてゆっくり指を押し当てながら引き上げるようにマッサージを行ないます。(イラスト参照)
2. 手のひらを膝の裏側にあて、膝の裏の部分やさすようにして、下から上でマッサージを行ないます。(心臓から遠い方から、近いほうへ)強く押すよりも、手のひらでさすようにするとリンパが流れやすくなります。

乾燥が気になるこの季節、お風呂上りにアロマオイルなどを手につけてマッサージすると、足への潤いを与える効果とリラックス効果もプラスされます。安眠効果も期待できます