

脚のたるさ・むくみ解消法

体内の水分は、細胞内、細胞間隙、血管などを循環したあと、大部分は静脈に入り、残りは体中に張り巡らされているリンパ管に回収されます。リンパ管を流れるリンパ液もいずれ静脈に合流し、不要なものは尿として排泄させる仕組みになっています。ところが、長時間立ち続けたり、肥満などによって負荷がかかったり、同じ姿勢をとり続けてあまり筋肉を動かさないでいると、この流れが滞り、静脈へ流れ込む水分が減って、リンパ管へ流れる量が増えます。その結果、水分がリンパ管内や細胞間隙にたまり、むくみが生じます。

むくみの多くは一過性のもので、健康な人にも起こります。夕方起こりやすく、一晩十分寝ると治まるのが特徴です。月経周期にともなってホルモンバランスの変化が関係することで、女性に多く見られます。

但し、長期間続くむくみは、心臓・肝臓・腎臓・甲状腺などの病気が原因で起こることがあります。また、がんの手術でリンパ節を切除したことによるリンパ浮腫があります。病気に心当たりのある方は、医療機関への受診をおすすめします。

当店では、中国整体やキネシオテーピング法をもちいて、血液とリンパの流れを改善し、一過性のむくみを解消します。一度施術を受けていただいて要領さえつかめば、ご家庭でもできますので、お試しください。

脚のむくみをとる中国整体法 (血液循環の改善方法は、下記写真にはありません)

① 鼠径部手根滾法

リンパ節の流れを改善する
脚の付け根やや中央寄りを、
左右10回手根で軽く回す。



② 大腿部掌指擦法

太もも前面に両手をおいて
脚の付け根に向け軽く擦る。
前後横それぞれ10回ずつ



③ 膝部掌指擦法

膝から脚の付け根にかけて
軽く擦る。
前後横それぞれ10回ずつ



④ 下腿部掌指擦法

すねの中央から脚の付け根
にかけて軽く擦る。
前後横それぞれ10回ずつ



⑤ 足部拇指腹擦法

足の甲をかかるとに向けて
拇指の指腹で交互に擦る。
10回ずつ



⑥ 中足骨関節拇指擦法

足の中足骨の間をかかると
に向けて拇指先で交互に擦る。
各骨間10回ずつ



⑦ 足指拇指療法

両手拇指で交互にかかとへむけて軽く擦る。
各指10回ずつ



⑧ 全脚部掌指療法

仕上げに、足先から脚の付け根にかけて軽く擦る。
前後横各10回ずつ



キネシオテーピング

下腿部の内側、腓腹筋、外腹斜筋にテープを貼ります。



むくみ予防体操

かかとの上げ下げ

両脚同時に10回ずつ



かかとの上げ下げ

左右各10回ずつ



足首を回す

左右各10回ずつ



足指の曲げ伸ばし

10回



ふくらはぎを伸ばす

10回



つま先を伸ばす

10回



参考：NHK『きょうの健康』2007年6月号 加瀬建造著『よく効く キネシオテープ療法』
魯遠著『中国整体学科教本 基本手法実技写真解説』



あおぎりカイロプラクティック



〒733-0037 広島市西区西観音町12-8

第一あらいビル101

カイロプラクター・中国整体士 武田一平

TEL 082-231-4239

ホームページ：

