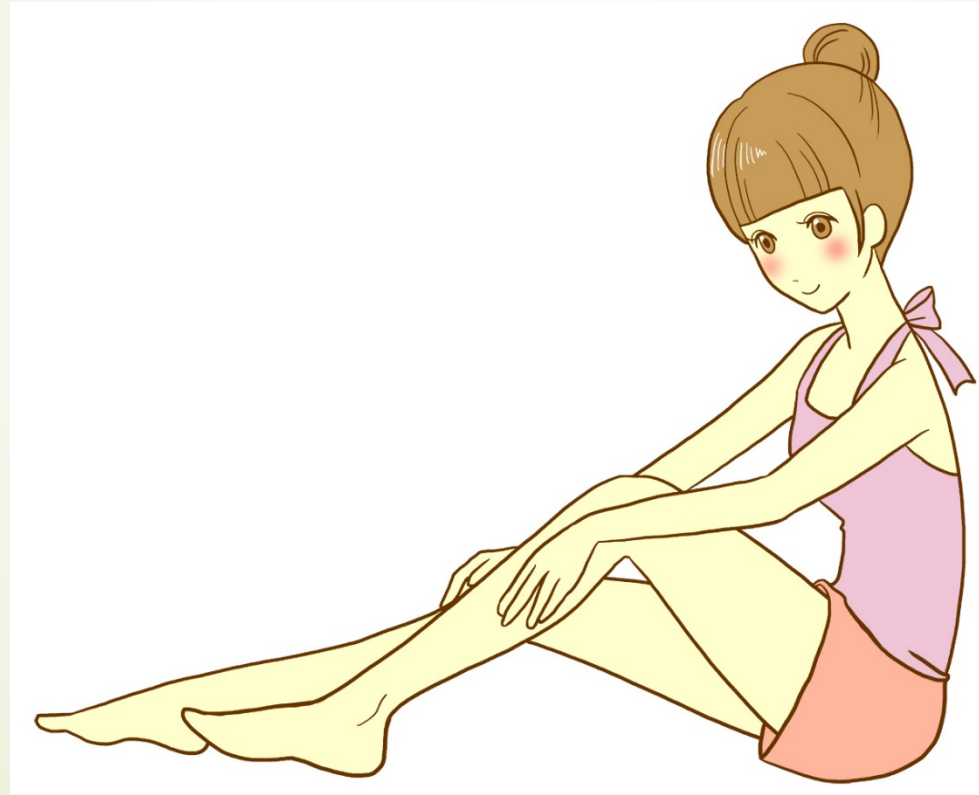


1日5分！足のむくみを解消する
マッサージ方法



まず初めに

太ももはリンパの流れが滞りやすく、むくみやすい部分であるだけでなく余分な脂肪がつきやすいという特徴があります。

足のむくみを解消するためには太ももの付け根（そけい部）にあるリンパ節からマッサージをして足全体のリンパの流れを改善しましょう。

1、太ももの付け根にあるリンパ節を刺激

- まず リンパ節にある太ももの付け根に注目しましょう。
- あぐらをかき、両膝を深く曲げて座り、両手のひらを重ねるように、ももの付け根に当て、身体の重みでゆっくりと圧力をかけます。
- ※左右それぞれ5回ずつ行います。
- 最初にももの付け根にあるリンパ節を刺激することでリンパが流れやすくなり、余分な水分や老廃物の除去を促進します。



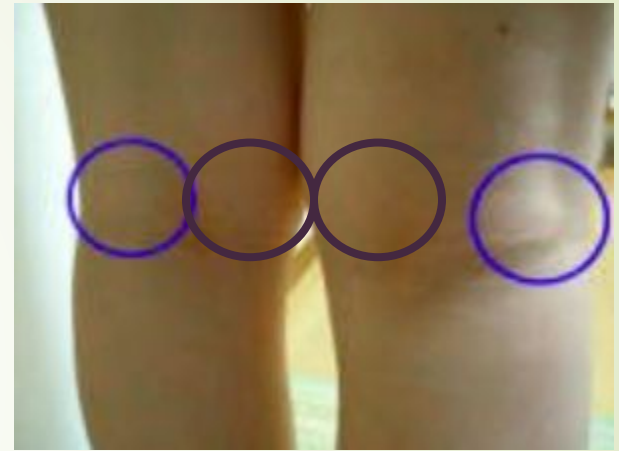
2、膝から足の付け根にかけてマッサージ

- ➡ 軽く膝を曲げた状態で足を前に伸ばして、床に座り、両手で包みこむように膝から徐々に太ももに向かって、優しくなで上げます。
- ➡ 太ももは太さがあるので、裏側、内側、外側と分けて行います。
- ➡ ※左右とも5回ずつ行います



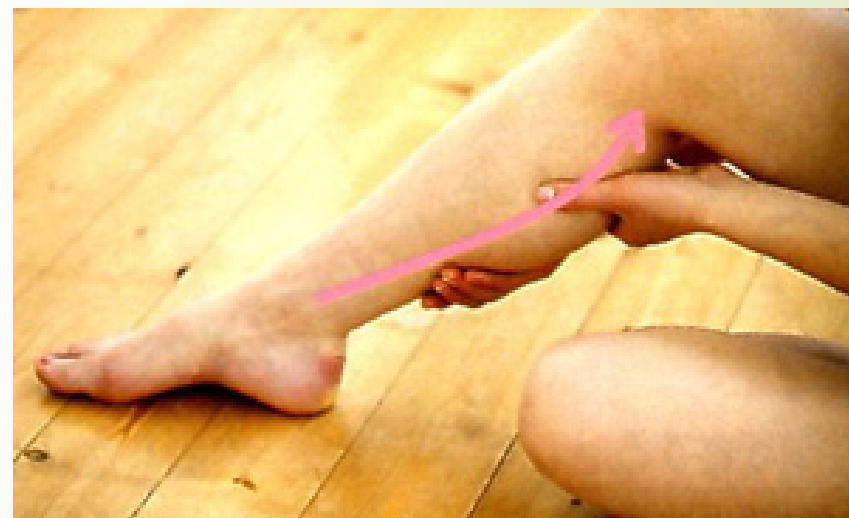
3、膝の裏側にあるリンパ節もしっかり刺激

- ➡ 脚の裏側にある凹みに親指以外の4本の指をあて、上に向かって**10回**さすります。
- ➡ もう一方の足も同じようにマッサージします。
- ➡ 膝の上も同じく、手のひらを使ってさすり上げます。



4、ふくらはぎは、足首から膝に向かって優しく

- ➡ 足首から膝のうらに向けて、手のひら全体で優しく包みこむようにさすっていきます。
- ➡ ※こちらも左右5回ずつ行います。



5、つま先から足首に向けて丁寧に

- ➡ 足首を軽く回した後、足の甲と裏の両面を、つま先から足首に向けて**※左右5回ずつ**さすります。
- ➡ 足の指を親指で軽く刺激してもよいでしょう。



最後に

- ▶ つま先までマッサージしてきた順番を逆に1、まで戻りながらマッサージしましょう。
- ▶ ※ 1日のうちで最も血行が良くなる入浴後にするのがお勧めです。
- ▶ 身体の末端から中心に向かって、肌をなでるようにさするのが基本です。
- ▶ 肌に摩擦などの刺激を与えないよう滑りをよくする為にマッサージ用のオイルやクリームを使用するとよいでしょう。
- ▶ ※このようなマッサージは飲酒をした後はマッサージすることで急激にアルコールを体内に循環させてしまうので避けましょう。心臓病や、糖尿病高血圧なども身体に悪影響を及ぼすことがありますので主治医の指示にしたがって控える等してください。