

✳ Total Beauty Project

女性が気になるキーワード ▶▶▶

むくみ

女性の半数以上が「むくみを感じたり、悩んだ経験がある」と言われています。

朝起きた時にまぶたや顔の輪郭にむくみを感じたり、夕方になるとパンプスやブーツがきつくなったという経験があるという方は多いのでは？ストレッチや食事など小さな心がけで予防できる症状なので、毎日の生活に取り入れてみましょう。

What's むくみ？

血液やリンパ液の循環が悪くなり、細胞の隙間に水分が停滞することがむくみの原因と言われています。特に足は、重力の関係で水分が溜まりやすいため、むくみやすい傾向があります。

むくみの原因は？



- 長時間のデスクワーク
- 運動不足 ○睡眠不足
- 体の冷え
- 水分・塩分の摂り過ぎ
- ホルモンバランスの乱れ



！ むくみはこんな **不調** とつながりがあります。

体のだるさ 痛み

下肢静脈瘤

腎臓の不調 心臓病



注意! ただのむくみと油断しないで!

むくみは、体内の不調が原因となって起こっている場合があります。症状がひどい時は、医師の診察を受けましょう。

小さな積み重ねでむくみ知らずの毎日に!

食 カリウムを積極的に摂取

カリウムは、余分な塩分を体外へ排出し、水分量を適正に保つ働きがあります。

カリウムの多い食材
・キウイ ・バナナ
・サツマイモ ・ひじき など



衣 3つの「首」をあたため

寒さで血行が悪くなると、むくみが生じやすくなります。3つの首(首・手首・足首)とふくらはぎを防寒しましょう。



寝 十分な睡眠を

睡眠不足は、体の水分バランスが乱れる原因になります。ストレッチを行うなどして、リラックスした眠りにつけるようにしましょう。



動 軽い運動を習慣化

階段を意識して使うなど、毎日の生活の中で体を動かす習慣をつけ、血行改善につなげましょう。



簡単ストレッチでむくみ予防

寝る前&お風呂タイムに **CHECK!** 強くすぎないように注意!

顔



顔から首に向けリンパの流れを意図!

顎下→耳下→鎖骨へと、「Z」を描くようにして、リンパを流しましょう。首の左には老廃物を運ぶ静脈が流れています。むくみやくすみをすっきりさせたい時は、左側をよくマッサージしましょう。

足



足全体をマッサージすることが大切!

まず足首をぐるぐるとまわしましょう。次に、足首→ふくらはぎ→ひざ裏→ふともも→足のつけ根へ向けて、やさしく刺激しましょう。