



下肢のむくみ（浮腫）に対する運動

鏡を見たときに顔が腫れぼったく感じたり、手足が以前より膨れて太く見えたりすることはありませんか？それは、むくみがある状態かもしれません。

むくみは浮腫（ふしゅ）とも言われ、体内の皮下組織に不要な水分や老廃物が溜まっている状態を言います。むくみがあるかを確認するには、自分のすねや足の甲などを指で押してみて、その痕がしばらく戻らなければむくみがあると考えられます。



何故むくむ？ むくみ対策の大事な筋肉は？

血液は、心臓のポンプ機能によって全身に送られます。立っているまたは座っている状態が続くと、足は心臓より 50 ～ 100cm ほど低い位置にあるため、重力の影響で水分が足に溜まってしまいます。

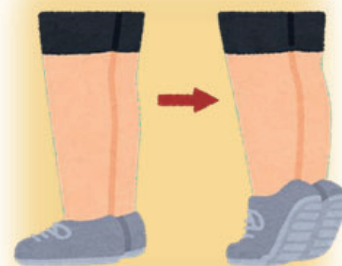
このとき、水分を心臓に向かって押し戻す役割を果たすのが、**ふくらはぎの筋肉**です。このふくらはぎの筋肉の機能が低下すると、足を動かした時の**筋肉のポンプ作用**がしっかり働かなくなってしまう、水分が足に溜まりやすくなります。



また、脚のつけ根には血管やリンパが集中しているため、**股関節を動かす**ことで血流やリンパの流れが良くなり、下半身の冷えやむくみの改善につながります。

さらに、老廃物を排出しやすくなることで疲れにくくなるメリットも期待できます。

ここでは、身体に溜まった水分の循環を促す働きをもつ筋肉に対する運動と、股関節を動かす運動についてご紹介していきます。





足のむくみを解消する運動

1. 足首の上げ下げ運動 10回×3セット



- ① 足が床に接した状態で座ります。
② 踵をしっかりと上げます。③ つま先をしっかりと上げます。
②～③の運動を繰り返します。

2. 股関節の曲げ伸ばし運動 10回×3セット



- ① 仰向けになり、足を伸ばします。
② 足を曲げるように持ち上げます。
③ 足を伸ばして最初の状態に戻します。
②～③の運動を繰り返します。

今回は、足の筋肉の機能が低下した場合の対処法についてお話ししました。
"むくみ"はさまざまな原因で起こる可能性があります。そのため、急激な体重増加や息切れ、呼吸困難などの症状が現れた場合には、すみやかに内科を受診するようにしてください。

運動については、急に頑張りすぎてしまうと身体に負担になってしまうので、無理のない範囲で行って少しずつ回数を増やすようにしてみてください。根気よく継続することで、皆様の生活が少しでも楽に感じられるようになれば幸いです。