

第3回

むくみを 解消する

指導・監修／森 俊憲 ボディデザイナー、株式会社ボディクエスト代表取締役

Profile：

自らの実体験に基づいた独自フィットネスメソッド「ボディデザインプログラム」を開発。これまでに13,000名以上へのカウンセリングやパーソナルトレーニング指導を行い、各種メディアでの企画監修や講演・セミナーなどでも活躍中。主な著書に『読む筋トレ』（扶桑社新書）、『30代から始める「タフな体」のつくり方』（三笠書房）、『へやトレ』（主婦の友社）などがある。

夕方になると足がむくんでパンパンになる……そんなことはありませんか？ むくみの主な原因は、立ち仕事やデスクワークなど、同じ姿勢をとり続けることによる血液や体液の滞りです。血行をよくするストレッチで、足元にたまった血液や体液を心臓に戻し、むくみを解消しましょう。

脚裏伸ばしポーズ

行う回数	15回×2セット
行う時間帯	就寝前、足がむくんでだるいとき



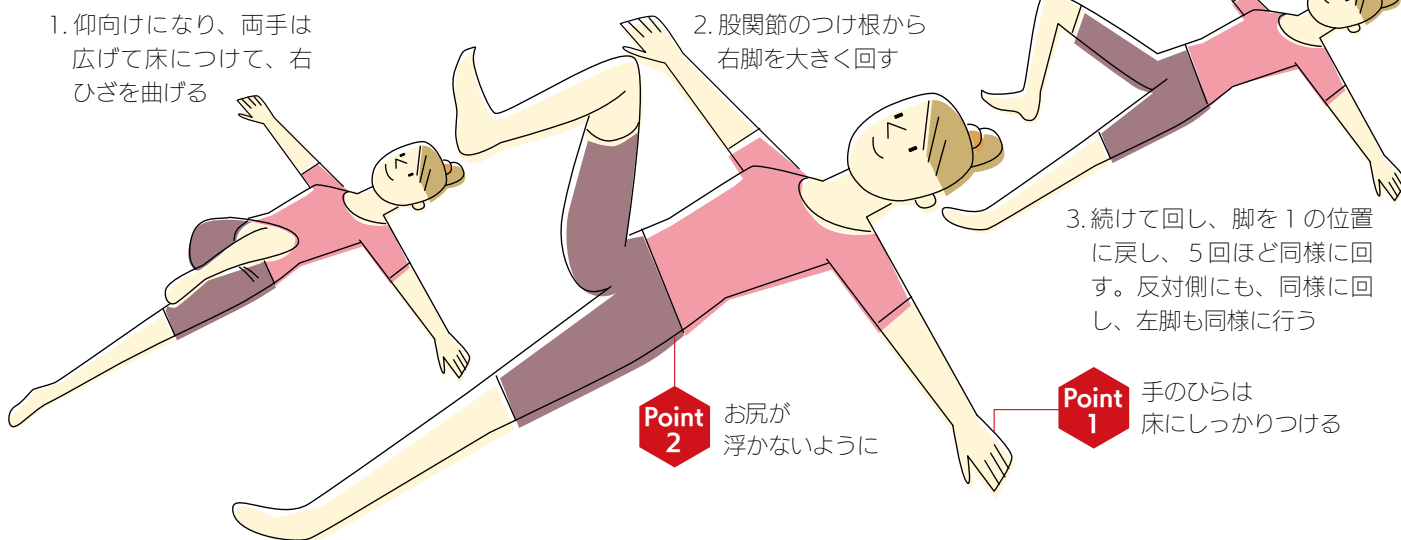
2. 足首を曲げ、つま先を顔の方に向けて、脚の裏側を伸ばす。足首を1の状態に戻し、1と2を15回ほど繰り返す



脚まわしのポーズ

行う回数	左右とも時計回り、反時計回り各5回ずつ
行う時間帯	就寝前

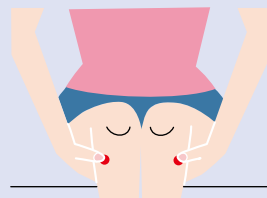
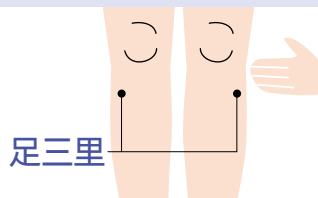
1. 仰向けになり、両手は広げて床につけて、右ひざを曲げる



むくみの悩みに効くツボ

むくみ解消によく効くツボは、ひざ下にある「足三里」です。仕事や就寝前など、むくみによる足のだるさを感じるときは、足三里を押し揉みましょう。

ひざのお皿のすぐ下、外側のくぼみから親指を除く指4本分下がったところが足三里のツボ



押し方

両足のツボに親指の腹を当て、ほかの指はふくらはぎにそえて、やや強めに押し揉む