

Keep on! Your Healthy Life

リンパの流れを良くして、いきいき生活

「なんとなく疲れやすい」「かぜを引きやすい」「むくみや肌荒れが気になる」…
そんな不調は、リンパの流れが滞っているせいかもしれません。
リンパの流れを妨げる原因を取り除くとともに、リンパの流れを促す運動・マッサージで、いきいきとした毎日を過ごしましょう。



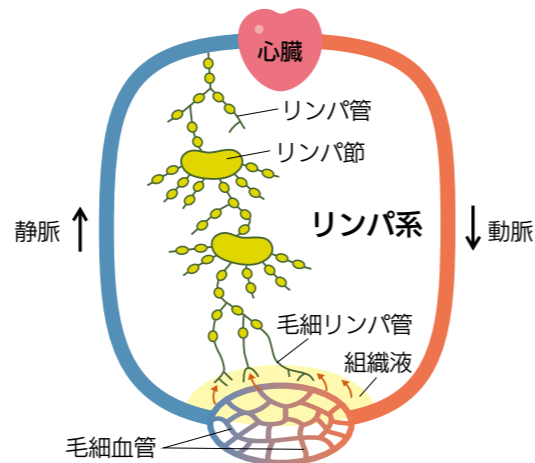
「リンパ」って、なに？

リンパとは、「リンパ管」を流れる「リンパ液」のことを言います。心臓から送り出された血液は全身を巡り、体のすみずみで毛細血管から滲み出し、細胞に酸素や栄養を届け、血管に再吸収されます。このとき再吸収されずに細胞と細胞の間に残った組織液が、老廃物や有害物質とともにリンパ管に取り込まれ、リンパ液となります。

全身を巡る「リンパ系」

リンパ管は血管と同様、全身をくまなく巡っています。はじめは皮膚のすぐ下に網目状に張り巡らされた毛細リンパ管で、何度も合流しながら体の深部へと向かい、最後は鎖骨下の静脈へ流れ込みます。

リンパ液が全身を巡る経路は「リンパ系」とよばれ、リンパ系の要所所には、そら豆のような形をした多数の「リンパ節」があります。リンパ節には免疫細胞が集まっており、リンパ液に入り込んだ細菌やウイルスなどの異物をとらえて攻撃、排除し、きれいな状態で心臓へ戻しています。



リンパの流れが悪いとこんな不調が…

むくみ（とくに下半身）

太りやすく、痩せにくい

肌荒れ、吹き出物などの肌トラブル

冷え

肩や首のこり

疲れやすい

便秘

免疫力の低下

など

リンパの流れをよくする3つの秘訣

血液は心臓のポンプ機能によって強く押し流されますが、リンパにはそのような機能がありません。リンパ液は、呼吸や筋肉を動かすことで静かに流れます。血液の流れに比べて静かにゆっくり流れるリンパは、その分、滞りやすいといえます。

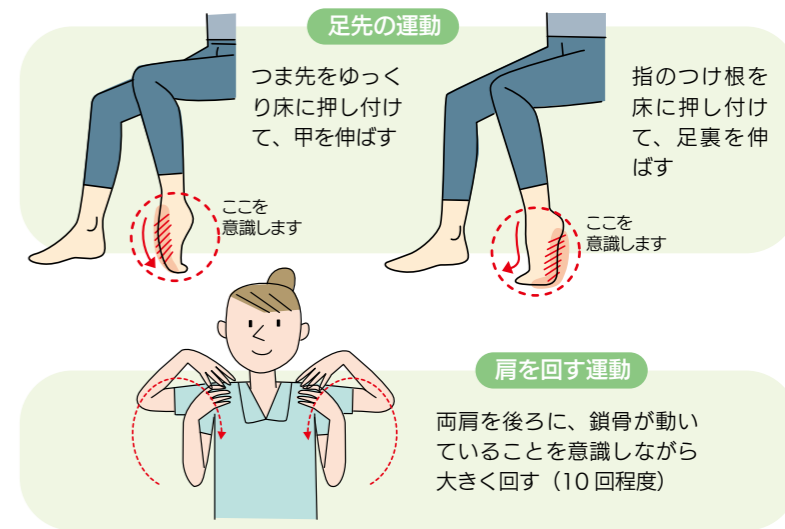
●保温を心がけよう

体を冷やすと筋肉が固まり、リンパの流れが悪くなる。日中は靴下や上着などの衣服や膝掛けなどで冷えを防止するとともに、お風呂はシャワーですませるのではなく、しっかり湯船につかって体を温める。



●こまめに体を動かそう

とくにデスクワークや立ち仕事の時間が長い人は、こまめに肩を回したり、足先を動かす、1時間に1回は歩く時間をつくるようにする。



●マッサージで流れを促そう

毛細リンパ管は皮膚のすぐ下を通過しているので、マッサージによって流れを促すことができる。

リンパの流れを促すセルフマッサージ

1. 鎖骨リンパ節のマッサージ

鎖骨リンパ節は、リンパ液の最終出口ともいわれ、全身のリンパの流れが集まる場所。リンパマッサージを行うときは、まず鎖骨リンパ節のマッサージから行う。
右手で左の鎖骨の上を中央から左肩に向かって10回さする。右側も同様に行う。



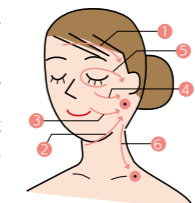
2. 首から肩のリンパマッサージ

右手4本の指先で左側の首の後ろのつけ根から左肩に向かって5回さする。右側も同様に行う。



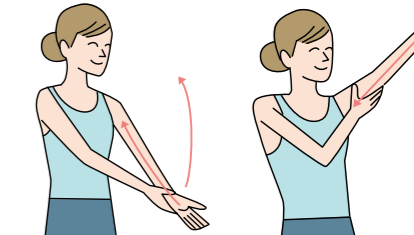
3. 顔のリンパマッサージ

顔の左側は左手で、右側は右手で、人差し指と中指の2本の指先を軽くあて、①～⑤の順番にリンパ管に沿ってリンパ液を耳前のリンパ節に流すイメージでさする。⑥は耳前のリンパ節から鎖骨リンパ節にリンパ液を流すイメージで、耳前から鎖骨までをさする。①～⑥を5回くり返す。



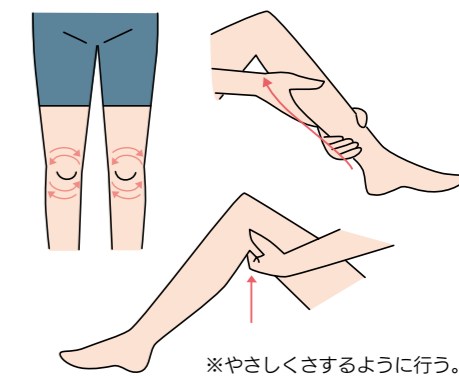
4. 腕のリンパマッサージ

左手の手のひらを上に向け、右手で左手首を軽くつかみ、左脇の下に向かってゆっくりさすりながら左腕を上げ、そのまま左脇の下までさすり下ろす。右腕も同様に、左右5回ずつ行う。



5. 脚のリンパマッサージ

両手のひらで脚を包むように軽くつかみ、ふくらはぎのラインに沿って下から上に5回さする。左右同様に行う。次に右手で右膝を、左手で左膝を、手のひらで上から覆うようにして、グルグルと円を描くように5回さする。最後に、膝の裏のくぼみに4本の指をあてて、軽く押すように5回さする。



※やさしくさするように行う。