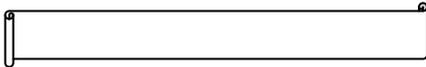


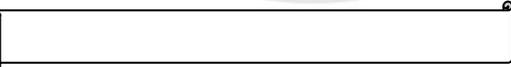
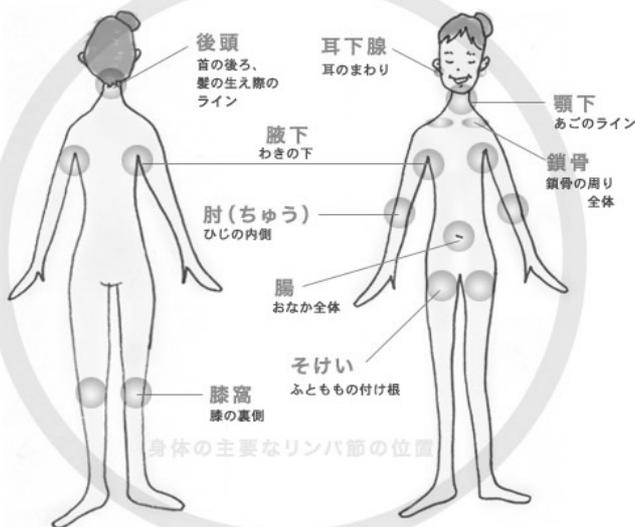
これだけは知っておこう！ しておこう！

～リンパの流れ～

リンパの流れが悪いと、免疫機能が低下すると言われています。時には重い病気を引き起こす原因となる事がありますので、要注意が必要です。また流れが悪いと身体の老廃物を上手く排出できなくなりますので、むくみの原因やお肌の調子にも影響が出てくる事があります。リンパの流れをチェックして、快適な毎日を過ごしましょう。



私たちの体内には、リンパ管が網目のように張り巡らされています。このリンパ管を流れるのがリンパ液。このリンパ液の流れが悪くなると、余分な水分や老廃物が体内に溜まりがちになり、むくみを引き起こしたり、体調不良を招いたりします。足がむくんでパンパンになる人は、リンパの流れが鈍っている可能性があります。流れの悪いリンパ液が重力によって下の方へ滞り、むくみとなって表れるのです。むくみをそのまま常態化させてしまうと、セルライトの原因になる可能性もあります。その日のむくみはその日のうちに解消しましょう。そのためには、リンパの流れをスムーズにしてあげることが大切です。リンパの流れを促すにはマッサージが効果的です。



●**どこを？** まずはリンパの流れが鈍りやすくなる「リンパ節」の場所を覚えましょう。(上図参照) リンパ節はいわばリンパ液の中継地点。老廃物などを濾過する役目があります。このリンパ節がマッサージを行う上でのポイントになります。

●**どのタイミングで？** リンパマッサージは血行がよくなるバスタイムに行うのが最適です。まずは湯舟につかって体を十分に温めましょう。おすすめは体を洗うついでに行う「ながらマッサージ」。石けんで肌のすべりも良くなっているので一石二鳥です。

●**どうやって？** リンパ液は体の表面近くを流れています。1カ所につき3回、リンパ節のあるほうへ、指先でやさしくリズムカルに流します。力を入れる必要はありません。



1. 両手の指を足のくるぶしのくぼみに当てて、足の付け根の方向に。足首のむくみが気になるときは、特に念入りに行いましょう。
2. 両手の指を膝裏のくぼみに当てて、脚の付け根の方向にさすり上げます。
3. 脚の付け根部分を胃の方向に。脚のむくみが気になるときは、特に念入りに行いましょう。
4. 両手の指で下腹部を胃の方向にさすり上げます。
5. 手を上げてわきの下全体を鎖骨の方向に向かってさすります。

●**マッサージ後は水分を十分にとり、激しい運動やアルコールの摂取を控えてゆっくり休みましょう。**

