

A person is sitting on a black folding chair, wearing dark blue athletic shorts with a yellow stripe on the side. They are massaging their right foot with their right hand. The background shows a white table with a brown blanket and a green bag on the floor.

**冷え性、足のむくみに悩む方へ
自分で解消する方法
虎の巻1**

もう冷え性、 むくみに悩まない

しぶやわくわくきなちゃん健康クラブ

喜名田 健二郎

冷え性、むくみの原因

- 血流循環不足
- 自律神経の緊張
- ホルモンバランス不良

日常生活上の原因

- 食事のバランス、塩分が多い。
- 睡眠不足、不規則な睡眠は体を緊張状態へ
- 立ち仕事、デスクワーク(足首を動かしていない。)
- いつもクーラーや暖房など快適環境
(汗をかかない環境)つまり水分が溜まる。
- 運動不足は血流不足
- 飲酒、たばこの過剰など。(末梢血管の収縮)

- 糖尿病や、高コレステロール、高尿酸血症

運動して血流のポンプを動かしましょう！

- ・冷え性とむくみを予防する
体操を、毎日10分でも
習慣化する必要があります。

そうしなければ、
しびれや、静脈瘤など、
悪化してしまう可能性がありますよ。

**ただその前に！ 運動だけでは不十分です！
筋膜を整えましょう！**

「コラーゲン線維」

「筋膜」は、

まずは専門家の施術が必要ですが、

筋膜マッサージや運動でもかなり動かし、整えることができます。

運動やストレッチで、筋膜を整え、血流を改善し、冷え性を予防する。

筋膜をゆるめ、そして運動する！

- 足裏の筋膜リリース



足のトレーニング



ゴルフボールまたはテニスボールを踏んで、指に握りこぶしを作るように曲げる。
指先はできるだけ曲げない！



ゆっくりと呼吸しながら20回3セット

Youtube動画

- <https://www.youtube.com/watch?v=bjA50MtGN4&t=52s>
- https://scontent-nrt1-1.xx.fbcdn.net/v/t42.9040-29/10000000_388919494981347_3820470433103216640_n.mp4?nc_cat=104&efg=eyJ2ZW5jb2RlX3RhZyI6InNkIn0%3D&nc_ht=scontent-nrt1-1.xx&oh=092b972fb5374bda01bbf3b6eeb84aa6&oe=5BE536F2
- この2つをよくご覧くださいね！

まとめ

1. まずはボールで足裏の筋膜マッサージ
2. 足裏にボールを置き、足指を曲げ伸ばすエクササイズ
3. 習慣にする。

さらに！

- ・ 冷え性、むくみ解消の方法2
ふくらはぎ編！近日公開予定です！
- ・ FACEBOOK、LINEの投稿にチェックしといてください！