



ひまわり新聞
Your partner



第二の心臓、ふくらはぎ

第二の心臓とも言われているふくらはぎ。コロナ禍で在宅勤務が増え、家にいる時間が長くなり、運動不足や同じ体勢でいることによるむくみなどを感じている方が多くなっています。そんなときはふくらはぎをマッサージして、全身の巡りをよくしてあげましょう。

■ ふくらはぎをマッサージするメリットとは？

ふくらはぎの筋肉は、重力に逆らって血液を心臓に戻すことや、リンパ液などの体液をカラダに巡らせるための重要な働きをしています。巡りが悪くなった状態だと、老廃物が溜まり、むくみの原因になります。また、そのことから様々な症状を引き起こす場合もあります。

ふくらはぎをマッサージすると、血流が促進されカラダに不要な老廃物が体外に排出されるデトックス効果や基礎体温が上昇するなどのメリットが得られます。その他にも以下のような多くの効果が期待できます。

- ・ 心臓などの臓器の負担を抑え血圧が安定する
- ・ 基礎代謝が向上し体脂肪を燃焼しやすくする
- ・ 細胞が活性化されることでアンチエイジング効果が期待できる
- ・ 自律神経の乱れを整え不眠などが改善される
- ・ 免疫力の向上で風邪にかかりにくくなる

ふくらはぎマッサージを数日続けていると、体内に蓄積していた老廃物が分解され排出が促されます。このとき、排泄物の量が増える、眠くなる、のどが渇くなどの変化が起こることがありますが、巡りがよくなっている証拠で一時的な反応です。

■ 第二の心臓ふくらはぎ、あなたのふくらはぎの状態は？

現在のあなたのふくらはぎはどのような感じでしょうか。

ムッチリむくんだ状態？それとも運動不足のへなちょこ状態？根本的な体質やカラダの使い方に起因しますが、現在の生活スタイルや食習慣も関係しているため、今、必要な対応を2つのタイプから考えていきましょう。

■ 「ムッチリ」さんにおすすめ 膝裏とふくらはぎ全体のアプローチ





ムッチリむくみがちなふくらはぎには膀胱系・腎系の経絡上にあるツボと膝裏&ふくらはぎのマッサージがおすすめです。

カラダの水分の滞りを促し、凝り固まった筋肉と滞った血流を促進するツボを意識しながらケアします。心地よく感じる程度に丁寧にマッサージしましょう。

➤ 簡単足組みマッサージ膝裏編

- ① 椅子に座り脚を組みます。その際に下の脚の膝頭の真上に上の脚の膝裏がぴったり重なるようにします（ツボ：委中）。
- ② 上の脚の足首とつま先を軽く伸ばし、足首が動かないように気をつけながら上の脚の膝下のみをぶらぶらと動かすようにすると、膝裏のツボとふくらはぎの筋肉の先端が刺激されて血流とリンパの流れが促進されます。
- ③ 上の足首を折り曲げてつま先を上げた状態にして膝下をぶらぶらと動かすと、ふくらはぎの筋肉のほぐされるエリアが少し変わります。

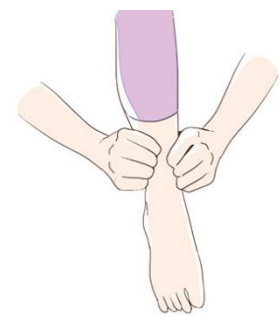


■ 『運動不足』さんにおすすめ！ふくらはぎとスネの前側に着目

運動不足で冷えたふくらはぎには、胃系・脾系の経絡上にあるツボとふくらはぎ外側&スネ前側のマッサージが効果的です。カラダを巡る気の流れを整えながら水分代謝を促すツボを刺激し、冷えてむくみがちなふくらはぎをすっきりと整えます。さらに、かかとの上げ下げをする運動を加えてふくらはぎの筋力をアップさせましょう。足のつりが起こりにくいキュッと引き締まったふくらはぎを目指します。

➤ 猫の手マッサージ

- ① 体育座りの要領でお尻を床につけて座ります。ひざ下をマッサージをしやすいようにマッサージをしない方の脚は楽にしてください。
- ② 軽く握った両手を猫の手のようにしてスネの骨をはさむように密着。足首から膝まで下から上に向って軽く圧迫しながらこすり上げていきます。（ツボ：三陰交・足三里）
- ③ くるぶしの周りも猫の手で軽くなぞるように刺激。膝頭を両手で温めるようにしながら膝の皿周りを手のひら全体でなぞるように圧迫し、やさしくマッサージしましょう（血海・梁丘）。



ふくらはぎをケアする本当の目的は病気を治すことではなく、「病気にならない身体づくり」にあります。病気にならないための体づくりの手段として取り入れてみてはいかがでしょうか。