ピュアタウン通信

No. 083

9月 September

ふくらはぎケア

ふくらはぎは体の一番下、心臓から遠い位置にあり、体中に血液を巡らせるには、このふくらはぎから心臓へ、血液を送らなくてはなりません。通常、ふくらはぎの筋肉がポンプとなって、血液を押し上げています。座りっぱなしで動かなくなると、このポンプの働きが弱り、むくんだり冷えたりする原因となります。

★ふくらはぎの状態チェック★

一つでも当てはまると改善が必要です！

- 両手の親指と人さし指でつくった輪っかに、ふくらはぎが入る
- ぶよぶよ、ふにゃふにゃで柔らかい
- 血管がぼこっと浮き出ているところがある
- 手のひらで触ると冷たく感じる
- ふくらはぎを指で押して離すと、指の痕が３秒以上もどらない

下肢静脈瘤血栓症の疑いあり！早めに受診を！

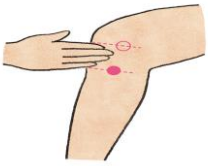
★お手軽ふくらはぎケア★

◆ケア１　ふくらはぎをもむ、温める

ふくらはぎを下から上へともむのがベスト。
お風呂で湯船につかりながらもめば、水圧や温熱による血流改善効果も期待できます！

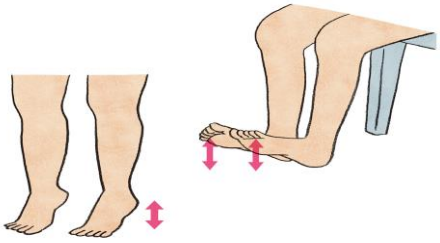
◆ケア２　「足三里」ツボを押す

「足三里」はひざからすねの骨に沿って指４本分下（外側）にあり、胃腸の不調、むくみや足のトラブルなどに効くとされている場所
「イタ気持ちい」と感じる場所を探して押してみましょう。



◆ケア３　足を動かす

足を動かして筋肉を鍛えるのも、効果の高いケア方法。室内でできるエクササイズも有効です。
かかとの上げ下げをこまめに行いましょう。座ったままひざから下を動かすだけでもOK。かかとを床に付けたまま、つま先を上げ下げすると、すねのあたりの前脛骨筋を鍛えることができ、血流促進に役立ちます。



この他、たんぱく質をしっかり摂ることも重要です。筋肉を作る材料となり、不足するとむくみにつながります。また、むくみ対策として利用する着圧ストッキングは、ずっと圧迫し続けることにより血行不良の原因に。適度な使用に留めましょう。治療目的であればこの限りではありません。医師の指示に従ってくださいね。

ピュアタウン薬局公式LINEがリニューアルしました！

よければこちらのQRコードから**お友達登録**をよろしくお願いいたします→
ピュアタウン薬局からのお知らせや情報など配信しています。
LINEでお薬相談もできますので、お気軽にメッセージしてくださいね♪