

冷房の時期、「むくみ」を解消しましょう

梅雨真ただ中、冷房の効いた部屋でPCに向かっている、という時間が続いていると思います。夕方ごろ、なんとなく足がはれぼったい現象がおこっていませんか？冷えや運動不足による「むくみ（浮腫）」かもしれません。

足のむくみてどんな症状？

1 日中足を動かさずに下におろしていたことによって、体内の水分が脚におりてしまったことによって発生します。チェックポイントとして・・・

- 👣 靴が朝よりキツく感じる
- 👣 ふくらはぎを指で押すと、しばらくの間、あとが消えない
- 👣 脚がふくらんだ感じがして動かしづらい

※ 一晩眠って解消されれば一過性のもの、もつとながく続く場合は他の病気が隠されていることもあるそうですので、医師に相談してください。



こんなふうには解消しよう：むくみを放置すると足首のはたらきが低下します。

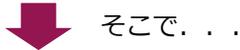


- ・脚の筋肉をよく動かすこと。とにかく歩きましょう！
- ←タオルギャザー（足の指でタオルをつかんで寄せ集めていく運動）もおススメです！
- ・テニスボールやゴルフボールを足の裏で転がすこと。＝足ツボマッサージ
- ・朝・晩など、冷房を使わない時間帯を作ること。
- ・シャワーだけでなく湯舟に浸かり、血行を良くすること。

身体活動量を増やしましょう その①

生活の中に「歩く時間」を作り出しましょう

★右のグラフを見てください。1年前に比べて緊急事態宣言期間中の今年の4月・5月の歩数が激減しています。遠隔授業でパソコンやスマホと向き合っている時間が増えている今、みなさんの身体活動量は少なくなっていますか？**身体活動量の低下は、体力の低下・多くの疾患リスク増加につながる恐れ**があります。



★意識して歩く機会を作りましょう。
ちょっと歩くことでも積み重ねが大切です。



11月 12月 1月 2月 3月 4月 5月
保健体育部会 M先生の平均歩数
(1年前との比較) 未発表データ

★家の中でテレビを見ながら足踏みも効果的です。



★外でウォーキングする場合は、右のイラストのように、**少し大股で腕を振って歩く**とより効果的です。これから暑い季節になるので、できれば暑い時間帯を避けましょう。水分補給と帰宅後の手洗い・うがいを忘れずに。

人混みを避けて
ウォーキングを



「歩くこと」はむくみ防止・むくみ解消にも効果的です