

News Letter

鍼灸・マッサージきらりニュースレター



ふくらはぎは第二の心臓

マッサージで老廃物をデトックス！

晴れ渡った空に、新緑の青葉が目にもぶしい季節になりました。風も清々しく、屋外で自然を楽しもうという方も多いと思います。そんなお出かけ日和の日が続きますが、気圧が低下し、湿度と気温が上昇しはじめるこの時季は、脚がだるくて重いと感じる人が増える時季でもあります。そこで、今回は「第二の心臓」とも言われるふくらはぎのマッサージをご紹介します。脚を軽くして外出を楽しみましょう。



ポンプの役割をするふくらはぎ

ふくらはぎは主に、ヒラメ筋と腓腹筋で構成されており、動かすことで、下半身の血液を重力に逆らって心臓に戻すポンプのような働きをします。ふくらはぎをマッサージして、筋肉をほぐすと、血行がよくなり次のような効果が期待できます。

- ① 下半身の血流を改善し老廃物を排出
- ② 足のつりやすさやこむら返りの防止
- ③ ふくらはぎの筋力アップや脂肪燃焼効果
- ④ 心臓や腎臓の負担を軽減し血圧が安定する

ふくらはぎの簡単マッサージ

ここでは自宅で自分でできる簡単なふくらはぎマッサージの仕方をご紹介します。

- ① 床に座って左右どちらかの足をイラストのように立てます。
- ② 足首に近いところからふくらはぎを両手でつかむように揉んでいきます。
- ③ ヒザの裏まで下から上に向かって揉み上げていきます。
- ④ 片方がすんだら、もう片方の足も同じように行います。



日頃からふくらはぎマッサージを行っておくと、脚のダル重の予防にもなります。脚のだるさがなかなか取れない場合には、一度、しっかりとしたマッサージを受けるのが良いでしょう。

今日の雑学
It's a Trivial!

小満 (しょうまん)

二十四節気の一つ。太陽の黄経が60度にある時。陽気が良くなり、万物の成長する気が次第に天地に満ち始める時期から小満といわれています。2022年は5月21日。

小満や
どの田も水を
湛へをり
小島雷法子