

「さらに!」むくみや滞りをプロの手で手放す



足裏のツボやひざ裏にあるリンパ節を刺激

頑固なむくみのケアには、プロの手を借りるのも得策。自分では気づかなかった部分の滞りもしっかり流せます。



全身のツボが集まる足裏や、体重がかかるかかとをしっかりケア。ふくらはぎは下から上へみ流し、ひざ裏のリンパ節回りも念入りにほぐす

下半身を徹底ケア! リンパドレナージュ

滞っていたリンパ液の流れを促し、むくみや冷えを改善。週1ペースで集中ケア後、月に1度を目安に継続すると◎。



もも裏からおしりの筋肉をしっかり動かす

長時間座りっ放しでこり固まっている、もも裏とおしり。しっかり体重をかけて、筋肉を動かすようにもみほぐす手技で血行を促進

腰周りのケアも下半身のむくみ解消のカギ!

腰周りのこりや冷えも、下半身の血液やリンパ液が滞る一因。老廃物がたまりやすい骨のキワを重点的に刺激して、全身の巡りを改善

その他のリラクメニューなら... 「リフレクソロジー」も効果的

足裏の「反射区」を刺激し、血行やリンパの流れを促進する施術。反射区は全身のさまざまな臓器や器官につながっているとされます。

座りっ放しの脚に効く! 腸腰筋ストレッチ



1 ひざ立ちから右足を前に出し、ひざを90度に曲げる。背筋は伸ばす

脚のつけ根をよく伸ばすことで、上半身と下半身をつなぐ腸腰筋を柔軟にして、血液やリンパの滞りをスムーズに。入浴後がおすすめ。

イスに座る時は必ず「おしりを後ろへ」意識

日常動作の中で脚の後ろ側の筋肉を使うクセをつけると、下半身の血液やリンパ液を押し戻すことができ、むくみ予防に。



NG! 重心を前に移して10秒キープ。★部分をよく伸ばす。逆側も同様に行う

OK! 足を曲げてつま先重心で座る

その他の日常ケアは...

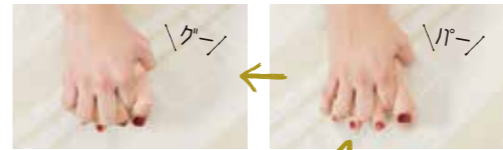
- * 季節問わず、湯舟につかって体を温める
- * イスに座る時は、足裏全体を床につける
- * 極端な食事制限を1ヵ月以上続けるのはNG
- * 代謝には水が必要なので水分を適切に摂る

「まおは...」むくみをためない日常ケアを心がける

1日のむくみや脚疲れは、その日のうちにケア。マッサージやストレッチ、日常生活の意識改革を始めましょう。

1日の疲れをリセット! 足指&ふくらはぎほぐし

足指やふくらはぎを刺激することで、血流を促してむくみを防ぎます。体が温まっている湯舟の中や入浴後に実践。



1 足の指と手の指を組み、足指を握るように曲げて「パーグー」の動きを30回くり返す



2 下から上へ位置をずらしながら、手でキュッと握ってふくらはぎをもむ



3 アキレス腱周辺とひざ裏を10秒ずつ押し

column

気になる脚トレ Q&A

- Q 脚トレは毎日やる方がいい?
- A ターゲットにする筋肉の異なるトレーニングを、毎日行うのがおすすめです。毎日が難しければ週に3回は実践!
- Q 筋肉痛になるまでやるべき?
- A 脚トレでしっかり筋肉を使っている感覚があれば、筋肉痛の有無は気にせず。筋肉痛が出たらよくストレッチを。
- Q 脚トレの前後の注意点は?
- A 筋肉をきたえるには栄養も大事。筋肉の再合成に必要なアミノ酸やビタミンB・Dを積極的に摂ることを心がけて。
- Q 脚トレ効果もある歩き方は?
- A 歩行時はふくらはぎと足裏をしっかり使うことを意識。足先はまっすぐ前へ向け、かかとから着地しましょう。

ビギナーさんもOKの「おしりと内ももに効く」ワイドスクワット

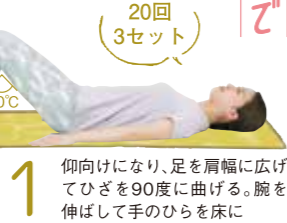
「おしりと内ももに効く」ワイドスクワット

太ももの内側やおしりを効率よくきたえられます。足幅が狭いと太ももの前に負荷がかかるので、しっかり足を広げて。



「おしりやもも裏に効く」ヒップリフト

おしりや腰周りの筋肉にアプローチし、体幹も鍛えられます。ベッドの上でもできるので、朝または夜に続けてみて。



1 仰向けになり、足を肩幅に広げてひざを90度に曲げる。腕を伸ばして手のひらを床に



2 かかとで床を押しおしりを持ち上げる。肩、腰、ひざが一直線になるように意識

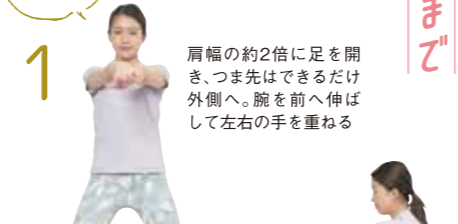


3 おしりをキュッと締めたまま下ろしていき、床につく直前でストップ。再び上げていく



「おしりと内ももに効く」ワイドスクワット

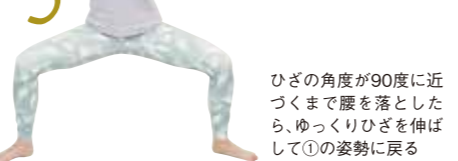
太ももの内側やおしりを効率よくきたえられます。足幅が狭いと太ももの前に負荷がかかるので、しっかり足を広げて。



1 肩幅の約2倍に足を開き、つま先はできるだけ外側へ。腕を前へ伸ばして左右の手を重ねる



2 おしりを後ろへ引くように意識ながら、足先の方へ向かってゆっくりひざを曲げていく



3 ひざの角度が90度に近づくまで腰を落としたら、ゆっくりひざを伸ばして①の姿勢に戻る

「おしり」にトライ

座ったまま、立ったまま、寝たままでもできる簡単な脚トレをご紹介します。各セットの間は1分ほど休憩を挟みます。

「内ももを怠らせない」本挟みトレーニング

太ももの内側にある内転筋は、普段の生活ではあまり使われない筋肉。テレビを観ながらでもできるのでぜひ習慣化を!

厚さ1cmほどの雑誌などを両ももで挟み、落とさないようにキープ。続けられる時間でOK

「足裏の筋肉をきたえる」タオルギャザー

フェイスタオルを床に敷いて足先をのせる。足指全体でつかむように、タオルの端から端までたくり寄せる



長時間の座り仕事や靴の影響などで衰えやすい足指&足裏をきたえることで、姿勢や歩き方の改善にもつながります。

STEP 2

脚をきたえて脂肪燃焼力をUP!

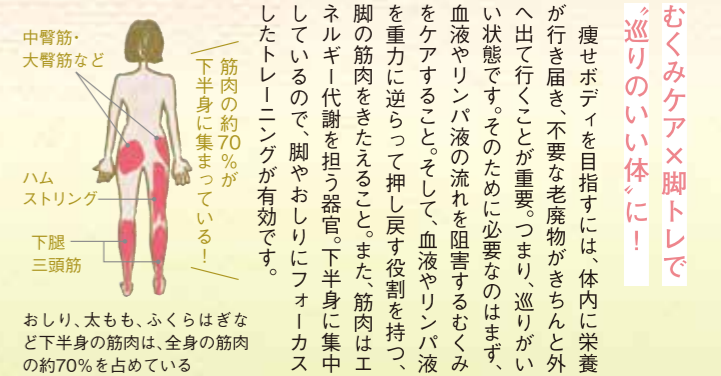
脚やおしりの筋力アップは、脂肪燃焼力アップにつながります。地道にきたえることが大切。

2STEPで叶える! 痩せボディの秘訣は脚にアリ

教えてくれたのは... 医師 田中詩織さん
「筋肉・美容クリニック」の院長。肥満診療や美容医療、トレーニング指導などを通じて、現代人の健康を多角的にサポートしている。



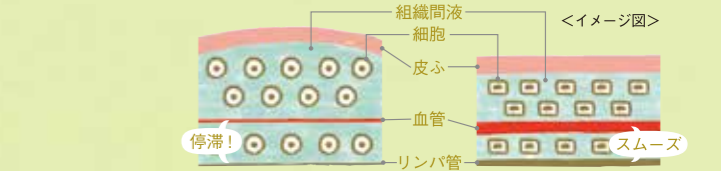
企画/小濱萌(本誌) 構成・取材・文/井上菜々子 デザイン・イラスト/石澤愛 撮影/島袋智子 モデル/藤田晶帆(青山オフィス) 取材協力/メディケア銀座店



体内の水分は本来、細胞や血管、あるいは組織間液の中にバランスよく存在しています。むくみは組織間液内の水分量が通常時より多くなった状態。放置すると逃げ場が多くなった外へ向かって膨らみ、太くなり、血管やリンパ管も押しつぶされてしまうため、巡りの悪い体になります。

足裏、太もも、おしりを脚トレのターゲットに

歩行量が減り、座っている時間が長い現代人は、脚の筋肉が衰えがち。特に足裏や、太ももの内側と裏側を使っていないことが多いのです。その部分をトレーニングすることで、効率よく筋力アップを狙えます!



むくみを放置した状態 組織間液内の水分が増えて血管やリンパ管を圧迫。体内を巡るべき栄養や老廃物が停滞

むくみがない状態 組織間液内の水分は通常、体重の15%程度。血液やリンパ液の流れをジャマしていない