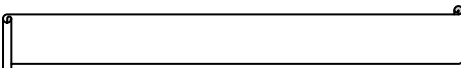


# これだけは知っておこう！しておこう！ ～脱！むくみぽっちゃり～

いくらダイエットしても痩せられない？そんな痩せられないあなた。

原因は脂肪ではなくむくみかも。むくみは、カロリー制限したダイエットをしてもあまり効果が期待できません。無理なダイエットをしなくても、むくみが取ればスッキリラインに変身できる！？新たなダイエットを始める前に、まずはむくみ対策してみませんか？



お酒を飲んだ翌朝、顔や体がむくんでいたなんて経験ありませんか？他には、長時間の立ち仕事など、同じ姿勢でじっとしていると夕方にはむくんでしまいますよね。どちらも同じむくみですが、むくみが起こる仕組みはちょっと違います。

むくみが起こってしまうのは細胞の間に溜まっている液(細胞間液)の循環が上手にできないから。

お酒や塩分で起こるむくみは、液が細胞間に多く流れ込んだときに起こります。

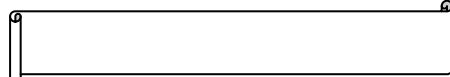
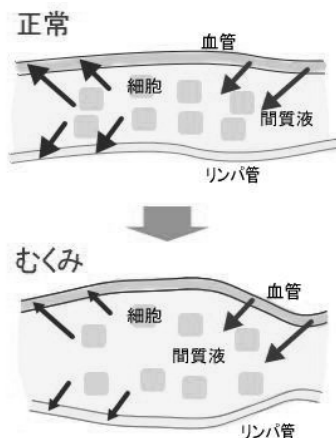
一方、同じ姿勢を続けたときに起こるむくみは、細胞間にある老廃物を含んだ液を押し出せないために起こっているのです。慢性的なむくみの原因は後者。

むくみは足や顔などが太って見えるだけでなく、慢性的になると代謝が低下して痩せにくくむくみやすい体質を作ってしまうのです。

ダイエットの前に、まずはむくみ体質になってしまっていないかチェックしましょう。

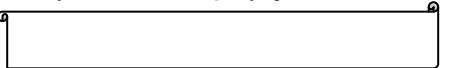
- ・体脂肪を落とすというより、二の腕や足、顔の部分痩せがしたい
- ・痩せたい部分のお肉はタプタプというよりパンパン
- ・体は全体的に疲れが残りやすい
- ・気になる部分を親指で強めに10秒押し離すと、跡が10秒以上残っている

一つでも当てはまった人は、むくみの可能性あり！ぽっちゃり体型を脱するには、ダイエットではなくむくみの解消かもしれません。



デスクワークなどでパンパンになってしまった足のむくみを和らげるストレッチ。座ったままで出来るのでお手軽です。両脚でぎゅっと絞り上げてむくみを追い出すイメージで行いましょう。

1. 椅子に座って、手で両サイドを持ち支えます。その状態で脚を交差させ、鼻からおなか膨らむようにゆっくり息を吸い込みます。
2. 口から息を吐きながら両脚を揃えてぎゅーっと絞るように上げていきます。
3. 脚を伸ばし切ったところで息を吐き切ります。5秒間かけて脚を伸ばしながら息を吐くようにしましょう。



血液(静脈)の流れを良い状態に保つためには、ふくらはぎをマッサージすることが大切です。固まっている筋肉をいきなりほぐそうと

すると内出血などを起こす危険性があるので、必ずストレッチから始め、マッサージもゆっくりと行うようにしてください。

←左を参考に♪

1. ふくらはぎ内側の筋肉をしっかりつかみ、ゆっくり上へさする。
2. アキレス腱をつまむように4~5回もみ、そのままふくらはぎの真ん中をもみ上げていく。
3. 外くるぶしに手のひらを当て、ふくらはぎの外側をもみ上げていく。

