

脚の健康は全身の健康を支えます。

Vol. 34  
Oct.-Nov.2021



足の体操で

リンパの流れをよくしよう！

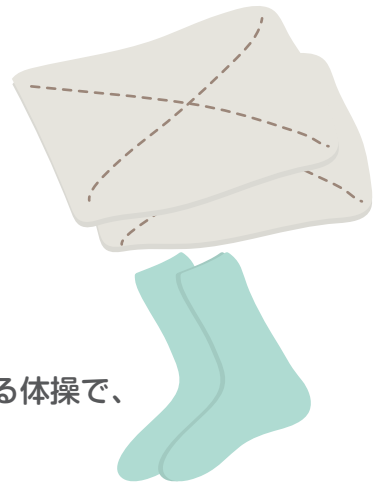


# 足の体操で リンパの流れをよくしよう！

リンパとは体内のリンパ管を流れる無色の液体で、血液と同じように全身を巡っています。

リンパの役割は、体内に入った細菌などの異物とたたかうほか、体内の老廃物を回収することです。したがってリンパの流れが悪くなると、老廃物や余分な水分が溜まり、冷えやむくみやが起るほか、皮膚のトラブルの原因にもなります。

寒さに向かうこれからの時期、リンパの流れをよくする体操で、冷えやむくみを防いで健康的に過ごしましょう。

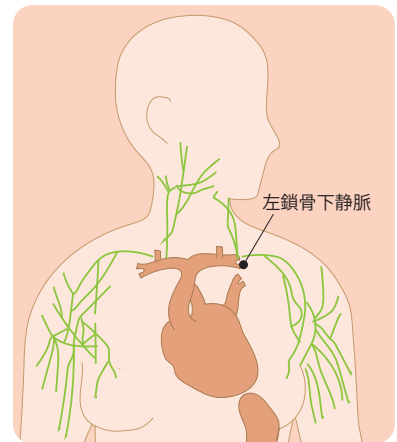


## リンパの流れとは

血液は心臓がポンプの役割をすることで全身を巡りますが、リンパ管には流れるための仕組みがありません。リンパは呼吸をすることや筋肉を動かすことで流れています。血液を「動」の流れだとしたら、リンパは「静」の流れといえます。

全身のリンパは心臓に向かって流れており、最終的に左肩にある左鎖骨下静脈という血管に流れ込みます。静脈にリンパが流れるときは、静脈の圧力が低くリンパ管の圧力が高いという圧力差によって流れます。したがってこのときに静脈の圧力が高いとリンパは流れにくくなり、肩の付近に溜まってしまいます。これが肩こりや筋肉痛の原因です。

また、睡眠時は静脈の圧力が低いので、リンパが流れやすくなります。したがって、寝ているときに規則正しい呼吸ができていると、リンパの流れもよくなります。口で息をすると呼吸が乱れがちになるので、横を向いて寝るようにして、鼻で呼吸するようにしましょう。



## リンパの流れが悪くなると

リンパは筋肉の運動で流れるので、座りっぱなしや運動不足が続くと流れが悪くなります。リンパの流れが悪くなると、体内に余分なリンパがにじみ出してむくみや肩こりを起こします。また、脂肪にリンパが溜まると、やがて固くなってセルライト化します。脂肪は本来、保温やクッションの役割をしますが、セルライトは温度が低いために冷えの原因になります。また、固いので外部からのショックを吸収しないばかりか、衝撃を受けると毒素を出して腫れる場合もあります。

## ◆リンパの流れをよくする体操で冷えとむくみも予防◆

肩こり、顔や手足のむくみ、腰痛などの症状がある方は、リンパの流れが悪くなっていることが考えられます。身体を冷やすと筋肉が固まって流れが悪くなるので、保温を心掛けてください。また、基礎代謝を上げることが大切なので、適度な運動をするようにしましょう。ストレッチやヨガなど、どんな運動でもよいのですが、体が固いなどの理由で十分な運動ができない方は、次に紹介する体操でリンパの流れを改善しましょう。

### 1 ぞうきん掛け体操

足でぞうきん（タオル）を押さえながら床を拭く動作をするだけで、足全体と足先の運動ができます。体幹も鍛えることができ、むくみ予防にもなります。

- ①かたく絞ったぞうきんを用意します。
- ②足を肩幅くらいに広げて立ちます。爪先でぞうきんを押さえ、足を前後左右に10回くらい動かします。
- ③右左の足を入れ替えて、何度かぞうきん掛けの運動を繰り返したら、足の指でぞうきんをつかんで引っぱります。

足で床を拭く動作をするだけなので、床がフローリングの家にお住まいの場合は、ちょっとした掃除も兼ねると思って続けてもよいでしょう。

リンパの流れをよくするには、息を吸ったり吐いたり、テンポよく呼吸することが大切です。好きな音楽に合わせたり、歌を口ずさんだりしながら、リズムよく行うことを心がけてください。1曲分、3分程度続けるとちょうどよい運動量になります。



### 2 くつ下脱ぎ履き体操

椅子か床に座って、くつ下を脱いだり履いたりすること繰り返します。とくに体が固い方や、肥満が原因でくつ下が履きにくい方は是非挑戦してください。おなかの周囲にあるリンパの流れがよくなります。また、肥満の解消にも役立ちます。

- ①なるべく脱ぎ履きしやすいくつ下を用意します。
- ②椅子か床に座り、くつ下の脱ぎ履きを行います。このときに、吸ったり吐いたり規則正しく呼吸することがポイントです。

どちらの体操も、自分なりにリズムを決めて、テンポよく、規則正しい呼吸をしながら行うと効果的です。また、終わった後に深呼吸をすると、リンパの流れがよくなります。一日一回でよいので、継続して行うようにしてください。



### バランスのよい食事と十分な水分を

毎日の適度な運動に加え、野菜や大豆、海藻類を含んだバランスのよい食事を心掛けましょう。また、脱水気味になるとリンパの流れが悪くなるので、水分を十分に摂ることも大切です。

# 院長室から

秋になると、防寒やおしゃれの面からブーツを履く人が増えます。しかし、ブーツを履くときには注意が必要です。固い素材のものや、ピッタリとしたデザインのブーツを履くと、足首が曲がりにくくなり、ふくらはぎの筋肉をあまり使わずに歩くこととなります。下肢の静脈の血液は、ふくらはぎの筋肉の運動によって心臓に戻るのですが、このような歩き方をすると、静脈の血流が悪くなりがちです。また、厚い靴下をはく方も多いようですが、一日中、足の甲を温めていると、抜け道血管が開き、結果的にむくみや冷えを引き起こします。温めすぎには気をつけるようにしてください。

扁平足や外反母趾が気になる方は、寒さ対策もしながら足の裏にアーチができるような靴を選んでください。自分で中敷きを用意して、靴の中に入れてもよいでしょう。

いずれにしても、少しゆとりがあるサイズで足首がよく動くものを選び、できるだけ歩く時間を増やすことが、脚と全身の健康に役立ちます。

## 診療のご案内

2021.10月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					○●○●	○●○● 休診
3	4	5	6	7	8	9
休診	休診	○●○●	○●○●	○●○● 休診	○●○●	○●○● 休診
10	11	12	13	14	15	16
休診	休診	○●○●	○●○●	○●○● 休診	○●○●	○●○● 休診
17	18	19	20	21	22	23
休診	休診	○●○●	○●○●	○●○● 休診	○●○●	○●○● 休診
24/31	25	26	27	28	29	30
休診	休診	○●○●	○●○●	○●○● 休診	○●○●	○●○● 休診

2021.11月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	休診	○●○●	○●○●	○●○● 休診	○●○●	○●○● 休診
7	8	9	10	11	12	13
休診	休診	○●○●	○●○●	○●○● 休診	○●○●	○●○● 休診
14	15	16	17	18	19	20
休診	休診	○●○●	○●○●	○●○● 休診	○●○●	○●○● 休診
21	22	23	24	25	26	27
休診	休診	休診	○●○●	○●○● 休診	○●○●	○●○● 休診
28	29	30				
休診	休診	○●○●				

午前診… 9:30~12:00 手術… 13:00~17:00 午後診… 17:00~19:30



S-K-C

医療法人 医友会

サトウ心臓血管外科クリニック

〒606-8387 京都市左京区法林寺門前町37番  
アバンエスパス鴨川1F

TEL 075-762-1082 FAX 075-762-1083

<http://www.sato-vsc.com>

- 京都市営地下鉄東西線「三条京阪駅」下車  
地下鉄2番出口正面
- 京阪電鉄「三条駅」下車9番出口東へ50m

