

夏は「冷房」「水分バランス」「長時間の立ち仕事・座り仕事」などで、足がむくみやすい季節です。

毎日の簡単なセルフマッサージで、足をすっきり軽くしましょう。



続けてみてください。

足のむくみを解消する簡単なセルフマッサージ

① 足首まわし（30 秒）

足首をゆっくり大きく回すだけで、ふくらはぎの血流が改善します。

右回し 10 回

左回し 10 回



② ふくらはぎを下から上へ流す（1 分）

両手でふくらはぎを包み、足首 → ひざ裏 に向かってやさしくさすります。むくみの水分を上へ流すイメージで。



③ 足の甲をほぐす（30 秒）

足の指のつけ根から甲に向かって、軽く押しながら流します。ここがほぐれると足全体が軽くなります。



④ ひざ裏を押す（10 秒）

ひざ裏にはリンパが集まっています。軽く押してあげると、むくみが抜けやすくなります。



⑤ 寝る前の足上げ

クッションや枕を使い、足を少し高くして5～10分休めます。

リンパや血液の流れを助けます。

★ 就寝前におすすめです。



効果を高めるコツ

- ・ お風呂上がりに行うと、血流が良くて効果的
- ・ 冷房の部屋では足元を冷やさない
- ・ 水分は「水＋少しの塩分」を意識



まとめ

8月は暑さで動きにくく、むくみが出やすい季節です。

短い時間の足マッサージでも、体の軽さが変わります。

のんびりした時間に、ぜひ取り入れてみてください。

注意！！

急なむくみ・強い痛み・赤み・息苦しさなどがある場合は、

医療機関へご相談ください。