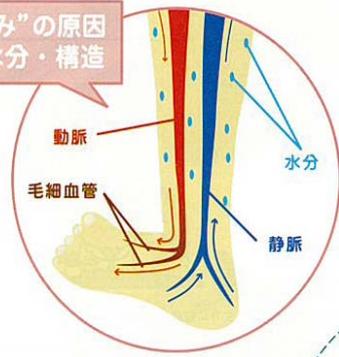


むくみスツキリ！ スラ〜リ 美脚で街を歩こう♪

私の足が太いのはしょうがない…なんて、あきらめるのはまだ早い！それは太いのではなく、むくんでいだけなのかも？！
むくみの原因と対策を知って、スラ〜リ美脚をGET！

“むくみ”の原因
足の水分・構造



すねや足首回りを親指で押してみてください。
しばらく経ってもくぼんだまま元に戻らないなら、足がむくんでいる可能性大。体内の余分な水分は静脈やリンパ管によって回収されますが、さまざまな原因によって、それらの流れが弱まると、回収されず細胞間にたまります。このように皮下に水がたまった状態が「むくみ」。
あなたの生活習慣にむくみ原因があるかも！
まずはチェック表であなたのむくみ原因をチェック！

①、②、③に✓

食生活改善を！

- 塩分控えめが原則！塩分が多くなると体内の塩分濃度を下げようと体は水分をため込みます。
- ビタミンとミネラルをしっかり摂る。
カリウム・・・水分代謝をよくする
(バナナ・ジャガイモなど)
マグネシウム (ごま、納豆など)
ビタミンE・・・血行を良くする
(ひまわり油、ナッツ類など)
- 冷たい飲み物・食べ物はなるべく避けて、生姜やネギで体を中から温めよう。

むくみ脚★生活習慣チェック

チェックが1つでもあれば・・・むくみ注意報！

- ① 食事は外食やインスタント物が多い
- ② 塩辛いものや濃い味のものが好み
- ③ 冷たい飲み物や食べ物が好き
- ④ 1日中座りっぱなしや立ちっぱなし
- ⑤ あまり運動はしない
- ⑥ 車での移動が多く、あまり歩かない
- ⑦ 素足・裸足でいることが多い
- ⑧ ストレスを感じることが多い
- ⑨ きつい下着を身につけている
- ⑩ お風呂は湯船に浸からず、シャワー派

④、⑤、⑥に✓

脚の筋力アップ！

- ウォーキングなど適度な運動で脚の筋力をつけよう！脚の筋肉は血液を心臓に戻すポンプの働きをします。
- 長時間、同じ姿勢の時は足首回しや軽いストレッチを。
- 運動する暇がない方は…通勤や買い物に一駅歩く、なるべく階段を使う



⑦、⑧、⑨に✓

冷え防止対策を！

- 体に合った下着や靴を身につけよう！体を締め付けない、冷やさないことが大切。脚の冷え防止に靴下を履こう。
- 弾性ストッキングや靴下は特にオススメ。適度な圧力がかかりむくみを防ぐ効果大。
- ストレスをためない。ストレスは自律神経の働きを乱して血行不良を招きます。スポーツや音楽など自分に合ったストレス解消法で気分転換を！



⑩に✓

お風呂と足枕でスツキリ！

- 夜はお風呂に入ろう！！ぬるめのお風呂にゆったり浸かると体を心から温めて、血行を促し余分な水分排出に効果的。お湯の水圧でマッサージ効果も期待できます。
- 寝る時は、足枕もオススメ。枕などで10cm程度高くして寝ると、だるさが取れて翌朝スツキリ！

※足枕はあまり高くすると腰が痛くなることがあるので気を付けましょう。

私のスラリ美脚は私がつくる！



スラリとした美脚を手に入れるには毎日のケアが大切！

運動をして筋肉を鍛える、マッサージで血行を良くする…

あなたのスラリ脚はあなた次第！やさしくケアしてきれいな脚をゲットしよう♪



★2分間で指もみ
リラックス＆血行促進が
美脚に効く！

血行促進とむくみや冷えの解消、さらに
ストレスの解消にも足の指もみが効果的。
今日から早速試してみよう！

1 足の指を親指から順
に左右に回す。



2 それぞれの足指を
引っ張る。



3 指の付け根から指先に向
かって揉みほぐす。爪の左
右は特に丁寧に。

1 ~ 3 を左右すべての指に行う。



★リンパマッサージ
新陳代謝をよくして
むくみ・冷えにさよなら

脚の付け根や膝の裏側はリンパの大きな節があり、
リンパ液の流れが滞りやすい場所。毎日入浴後など
にマッサージをしてリンパの流れを改善しよう。

ポイント

マッサージを行うときは肌には負担がかからないように
クリームやオイルなどを塗ってから行うといいよ！

1 クリームなどを手に取り、温め
てから脚全体に塗る。

2 大腿の付け根を10秒間
ぎゅっと押し、大腿の付け根
部分を外側から内側に親指
以外の4本の指で3回摩る。



3 ひざの裏のリンパ節を両
手の指4本で10秒間プッ
シュ。



4 足首を両手で包み込む
ように握り、ふくらはぎを
交互に5回擦り上げる。



※やり過ぎには注意して、毎日続けよう！