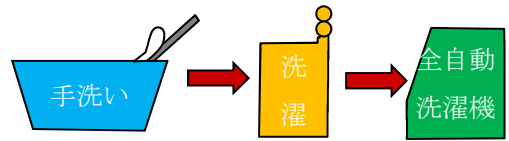


冷え症・むくみの原因

冷え症は、昔からありますがいまだに解決策が無いことが実情です。理由は、日常生活が様変わりしており、身体との関連性が時々刻々と変化していることです。

洗濯の場合を例に挙げると。戦後の間もない頃は、全て手洗いをしていましたが、高度経済成長で洗濯機が世に出て今日では、全自動洗濯機になり、主に女性が携わっていた作業内容がボタン一つで済むよ



うになり、他の仕事ができる様に便利になってきました。また、移動手段についても徒歩や自転車からバス・電車・自家用車になり、身体を動かさなくなりました。そのため、冷え症の人が増えてきました。また、歩行に関しても道路整備やバリアフリー化やエレベーターやエスカレーターが出来て、足の脹脛（ふくらはぎ）を使わなくなりました。それに、座り仕事や立ち仕事が増えて、動かないことが多くなってきました。このように時代の流れが速く、冷え症や浮腫みの対策が取られていないのが現状です。

冷え症は、身体の細胞が活発に動かなければ発熱作用が少なく低体温症にもなります。また、血液の流れも遅くなるため、老廃物が足を中心に停滞して「むくむ」という現象を引き起こしているといっても過言ではありません。この現象は、男性でも症状が出始めています。

冷え症と浮腫みの予防方法

1. 有酸素運動を取り入れ身体を動かすようにしましょう。
2. 歩くときは、第2の心臓と呼ばれる「ふくらはぎ」を使用し、足の老廃物等を停滞させないようにして、腎臓に送ってあげてください。距離も大切ですが、「ふくらはぎ」を使うことも大切です。足首を引き締める効果もあります。特に階段を使用すると効果的です。
3. 作業等で動けないときは、飛行機内の運動と同じように足首だけでも動かすようにしましょう。

身体を動かすことが可能な場面

1. 上の階や下の階への移動は、なるべく階段を使用するようにする。
2. 少量の買い物は、カートを使用せず手で持ちましょう。
3. 駅は、1駅程度は歩き、エレベーターを使用せず階段を使用する。
4. SCの駐車場には遠くに止め、歩くようにします。
5. どんな場所でも時間が有れば足や足首の運動をします。
6. 動けない職場でも足の指の運動を最低限取り入れる。
7. 老廃物を体外へ追い出すためにも水分をこまめに取ります。