

むくみについて

皮下では、養分・酸素（動脈→細胞）、老廃物・二酸化炭素（細胞→静脈・リンパ管）の受け渡しが行われています。その受け渡しをしているのが細胞間液というもの。この細胞間液が何らかの原因で一時的に増えてしまうのが、むくみです。

～むくみの原因と対策～

① 立ち仕事・座り仕事によるむくみ。

長時間の同じ姿勢は筋肉の動きが少ないため、血液が上半身に戻りにくくなります。1時間に1回は姿勢を変え身体を動かしましょう。また足首回し、足をパタパタ動かすのも効果的。足を大きく動かすことにより筋肉のポンプ作用で、むくみ防止を期待できます。



② 冷え・血行不良・運動不足を含む基礎代謝の低下によるむくみ。

特に女性は男性より筋肉量が少ないためむくみやすいので、定期的に運動をして、基礎代謝アップにつなげましょう。

③ 女性は、ホルモンの変動の影響によるむくみ。

女性ホルモンの一種である黄体ホルモンには水分を溜めこむ性質があります。

生理前や更年期、妊娠中など、女性ホルモンのバランスが急激に変化する時期には、むくみが起こりやすくなるのです。月経周期にむくむのはしょうがないと割り切ってあまり悩まない。不規則な生活をしていないかどうかなど、他に原因がないかチェックし、心当たりがあれば改善しましょう。ホルモンバランスを整えるためには規則正しい生活が大切です。

④ 過度のストレスによるむくみ。

手足・顔などに起こるむくみは、身体が疲れを訴えているサインです。十分な休息と睡眠をとるよう心掛けましょう。

⑤ 電解質のアンバランスな摂取によるむくみ。

塩分は摂りすぎるとむくみやすくなります。また、余分な塩分を体外へ排出するのを促進する働きのあるカリウムや、カルシウム、マグネシウムが不足してもむくみやすくなります。

食事では塩分を控え、ミネラルが豊富な野菜、豆、海藻などを積極的に食べましょう。

※多量に汗をかいたときは、逆に塩分補給をして熱中症にならないように気を付けましょう！

⑥ 前夜のお酒や寝不足によるむくみ。

お酒は、血管内脱水といって血管の中には水がないのに、血管の外に水がしみ出してしまう状態を作り出す作用があるため、むくみやすくなります。お酒を飲む際は、適量を守り、

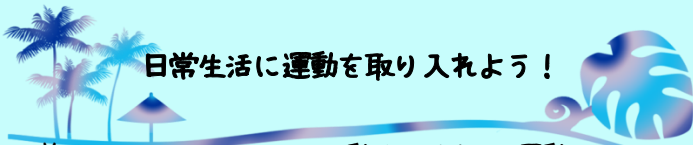
適度に水分を摂取しながら飲み、おつまみは塩分の少ないものを選ぶなどをしてむくみを予防してください。

むくみとは、体内の循環機能が滞り、大量の水分が本来必要のないところにまで溜まってしまい起こること。

細胞内に十分な水分が存在していれば、肌もツヤツヤして張りがありますが、むくみがあるときの水分は細胞外（本来必要としない部分）で、肌は脱水症状気味になりカサカサと乾燥してしまいます。

お肌のためにも、上記のことに気を付けて、むくみを予防しましょう♪ by スタッフT

※むくみは一過性のものでなく病気が原因の場合もあります。心配であればお医者様をおすすめします。



日常生活に運動を取り入れよう！

普段の生活で行っている動作も立派な運動に！
ポイントは「こまめに動く事」です。日常の生活の中で積極的に体を動かす習慣をつけましょう！

【通勤時】

- ・いつもより少し早めに出て一つ先の駅まで歩く
- ・電車の中では座らず、手すりやつり革につかまってつま先立ち
- ・エスカレーターやエレベーターを使わず階段で

【自宅で】

- ・食器を洗う時など、足を少し開きスクワットのように膝の屈伸を行う
- ・掃除機を掛ける時は、アキレス腱を伸ばしたり大きく腕を動かす
- ・買い物は車よりも徒歩や自転車で！



むくみ時のリフレクソロジー

①腎臓

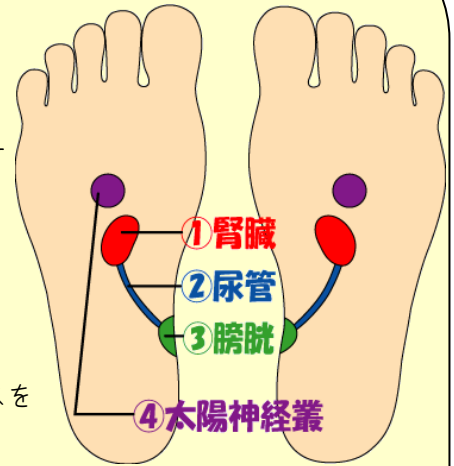
…体内の老廃物をスムーズに排出しむくみを改善します

②尿管 ③膀胱

…老廃物の排出を促します

④太陽神経叢

…自律神経のバランスを整えます



むくみは老廃物と余分な水分を体内に溜め込んでしまっている状態です。血液とリンパの流れをスムーズにして、それらを体外に排出しましょう。

※ご自身で押す場合はお風呂上がりなどに優しく触ってあげてください

お気に入りのハーブティー「むくみ」

ダイエットも考えている方に

- ⊗ ジュニパーベリー 1
- ⊗ フェンネル 1
- ⊗ レモングラス 1



3つのハーブを上記の割合でブレンドして頂きます。

ダイエットを目的に古くから使われてきたフェンネルは利尿作用のあるハーブをブレンド。

このブレンドは香りがとても良く、癒されます。夏本番のなか、だるさやむくみをふっとはして、体調を整えていきましょう！

※腎臓疾患をお持ちの方は、ジュニパーベリーを外してブレンドしてください。

～スタッフ募集中～

りふれ幕張では、一緒に働く仲間を募集しています！

経験者の方、週3日以上勤務可能な方、是非お気軽にご連絡ください。詳しくは面談にて。

【TEL:043-213-3890】

担当:りふれ幕張店長 北村滋朗



募集詳細は
←こちらの
WEB ページで
ご確認ください



りふれ幕張

【営業時間】月～金 10:00～21:00 (最終受付 20:00) / 土日・祝祭日 10:00～20:00 (最終受付 19:00)

【TEL】043-213-3890※ご予約優先 (20分コースからご予約可) 【HP】http://kokushu.com/r_makuhari.html

8月のスタッフ出勤表

※出勤メンバーは、急きょ変更になっている場合がございます。詳しくはお問い合わせください。

月	火	水	木	金	土	日
渡邊 10:00～16:30	鈴木 10:00～16:00	渡邊 10:00～16:30	渡邊 10:00～16:30	渡邊 10:00～16:30	北村 10:00～14:30	渡邊 10:00～18:00
内山 10:00～19:00	陶山 10:00～21:00	陶山 10:00～21:00	北村 10:00～19:00	内山 10:00～19:00	陶山 10:00～20:00	北村 10:00～20:00
竹村 12:00～21:00	内山 12:00～21:00	竹村 12:00～21:00	竹村 12:00～21:00	北村 12:00～21:00	竹村 10:00～20:00	竹村 10:00～20:00
北村 13:00～21:00			内山 12:00～21:00	陶山 12:00～21:00	鈴木 10:00～20:00	鈴木 10:00～20:00
					内山 12:00～20:00	



出勤表QRコード
WEBでは
毎日の出勤表を
確認できます