

(1) 「リンパマッサージ」でむくみ解消

足の冷えから来る疲れは、運動後や入浴後に、足の「リンパマッサージ」を行うとリンパが、流れ安くなり、「むくみ解消」が、出来ます。

①「ふくらはぎ」を、「足首からヒザの裏」に向かって、手の平で包むように下から上にさする。

②「太もも」の内側「ひざ横から足の付け根」に、向かって、手の平で下から上にさする。

(2) 「リンパの流れ」を良くする呼吸法！

仰向けに寝て、息を吐き足は真っすぐ延ばす。鼻からゆっくりお腹を膨らませながら息を吸う。背筋と腹筋を使って、お尻の穴に力を入れて、ゆっくり息を吐く。

5分位から始めて、10分位出来るまで行う。

注)「リンパマッサージ」の15分前にコップ1杯の水を飲む。
全身の筋肉を動かす(肩回し、腹式呼吸、そしゃく、等)
よく眠る(睡眠中に脳の中のリンパが老廃物を流します)