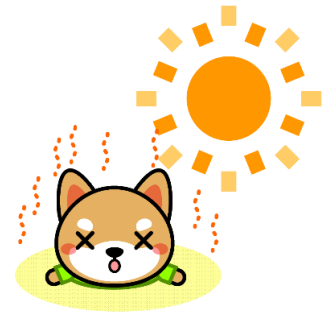


7月になりました。

真夏を感じる季節が近づいて参りました。

今年の夏も猛暑と聞きます。

猛暑対策をして、快適な夏にしていきましょう！！



エアコンを1日中、適度の水分補給、外出は避ける、
部屋でゴロゴロしているだけですが、

気が付くと、足がむくんでいることありませんか。

夏のお悩み相談で多い症状が

足のむくみです。

「**むくみは体重を3キロ変える**」とされています。

今回は、足のむくみ対策を話します。



足のむくみを考える



飲食でのむくみ

塩分、水分の摂りすぎ、水分不足でもむくみます。



女性に起こりやすいむくみ

女性の場合は生理周期によりホルモンバランスが変わるので、

むくみやすい時期やむくみにくい時期があったりします。

また、筋肉量がある方は**むくみにくい**ようですので、

男性よりは女性の方がむくみやすい。



冷えからくるむくみ

漢方的な考え方ですが、冷え症（冷え性）の場合は、「気・血・水」のめぐりが悪くなり「水毒」になりやすくなります。

むくんだりしている場合は、「水毒」が関係しているのかもしれません。



むくみの原因がわかりましたね。
では、**どのような対策**をしたら
いいのでしょうか。



足のむくみを改善する簡単な方法

1. ふくらはぎを鍛える

立ち仕事の場合は、その場でかかとを上げ・下げします。
デスクワークの場合はつま先を上げて戻す、
かかとを上げて戻すを交互に繰り返しましょう。



2. 入浴で温まる

シャワーのみからお風呂につかるようにしてください。
お風呂の温度は 38~40℃位でいかかでしょうか。
(個人差がありますので、無理しない温度でお願いします)



3. 塩分に気を付ける

料理は薄味をお願いします。
例えば...スイカに塩はかけないで！！



できれば



上記の3つを、気にかけて生活をしてみてください。
むくみの改善ができればと思います。

改善が出来ない場合は、

むくみは、夏バテの1つと考えて、
症状が重症化しないうちに受診をしてくださいね。



よろしかったら...

ぎふワールド・ローズガーデンの紫陽花です。(6月中旬)バラの時期は終わってしまいましたが、アジサイロードには5品種、約600株の紫陽花がきれいに咲いていました。梅雨の時期で天気の良くない日もありましたが雨にぬれた紫陽花もよかったです。



150mの園路に“アジサイ”が溢れ咲く「アジサイロード」を歩いてきました。

シトシトと雨の降るなかに咲く「アジサイ(紫陽花)」。
日本の美を象徴する景色と言われる方もいらっしゃいます。



ぎふローズ・ガーデンHPより