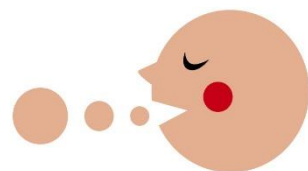


# 練馬パーキンソン病 友の会 ゆるりサロン



～資料はgunkojin.com からダウンロードできます～

## 頻尿と足のむくみ対策①

なぜ？ 頻尿を気にして水分を減らしたら、かえって足のむくみがひどくなった！

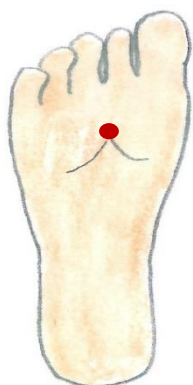
カラダは水分の摂取量が不足すると、カラダの中にある水をため込もうと働きかけます。そのため下半身に余分な水分がたまってしまい、かえってむくみをひどくしてしまうのです。また水分不足は便秘もひどくなるので、むやみに水分を減らすのは考えもの。むくみを解消するには、適度な水分補給が大切です。水を飲むと血液の循環が促進され、余分な水分が排出されやすくなります。体重50kgの人の水分摂取の目安は1.5リットル。

### むくみの解消が期待できる水の飲み方

こまめに飲む / 食事直後の水は控えめに / おやすみ前の水 / 常温の水を飲む（温めた白湯）

### ふくらはぎはポンプの役割

- ・寝っ転がって、膝でふくらはぎの楽ちんマッサージ
  - ①仰向けに寝て、両膝を曲げる。
  - ②膝のお皿の上に、反対の足のふくらはぎを乗せ、足首から膝の真下まで動かして揺する。
  - ③反対側も同様にする。
- ・椅子に座って
  - ①踵あげ ②つま先上げ ③踵を座面の裏側につけようとする ④爪先で横広のだ円を描く



### 湧泉（ゆうせん）

- ・むくみやだるさを吹き飛ばす万能のツボ
- ・親指と小指の2つの肉のふくらみの「人」の字が交わるころにとる

※三陰交や足三里も足のむくみに効果的