

# 都府 通信



お届けしたのは・・・H25年 11月

<アフラックサービスショップ> 都ファミリー-有限会社

617-0002 京都府向日市寺戸町小佃14

イオン向日町店4F

TEL: 0120-060-069

FAX: 075-921-8826

Aflac

同封してあります心ばかりのメモ帳、よかったら  
使ってくださいね！

## むくみQ&A



### Q放っておくと脂肪になる？

Aむくみの正体は「水分」ですから、脂肪になることはありません。静脈の循環が悪いと、リンパ管の循環も悪くなりタンパク質や脂肪といった老廃物がたまっていきます。そして皮下組織にくっついて組織化し固まってしまうのです。変形した脂肪細胞同士が合体して大きな脂肪の塊になったものがセルライトです。セルライトが血管やリンパ管を圧迫するため循環を悪くするので要注意です。

### Q外出時にできる解消法は？

Aかかとの上げ下げをして筋肉を動かし静脈を刺激しましょう。また椅子に長時間座っているときは、両かかととつま先を交互に上下させる足首屈伸で筋肉を動かしましょう。

### Qオススメの食べ物は？

A塩分を多く取り過ぎると体内の循環血液量が増えるため、むくみます。塩分をとるとその分だけ水分が増えるのでむくみます。カボチャ、きゅうり、バナナ、リンゴ、キウイなど、カリウムを多く含む食品を食べるといいでしょう。

カリウムには利尿作用があり、余分な水分を体外に出す働きをしてくれます。

### Q、正座をすると楽になる？

A、正座は、一時は楽になる気がしますが、正座をすると、静脈やリンパを圧迫し、そのめぐりを止めてしまうことになるので、むくみの解消には逆効果です。

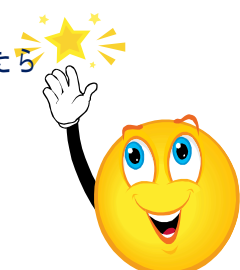
座り方で言うと、座った時地面に足がつかない椅子もよくありません。むくみを感じてつらくなったら足の筋肉を動かすことです。足首屈伸などで、筋肉を動かし、静脈の流れをよくしてください。

### リンパマッサージ

ぐいぐいもまずに、身体を中心に近いリンパから流れをよくしてあげるほうが効果的です。

ここでマッサージするリンパ管は、皮膚と筋肉のすきま5ミリ程度の浅い位置に通っていると思えば

いいでしょう。マッサージするときは、指先だけでなく、両手のひら全体を密着させます。力を入れすぎず広い面で皮膚をずらす程度の力でさするのがポイント。肌に直接手を当てるのが理想的です。



だんだん秋が深まり、寒くなつてまいりましたが、  
お変わりございませんか？今年も向日市まつりが  
月 日と 日に向日町競輪場にて開催されます  
当ショップも出店しますので、ぜひ遊びにきて  
くださいね。新しい医療保険も大人気です。  
ぜひお気軽にご来店、ご連絡お待ちしております。

名義変更・改正改名・受取人変更・口座変更・住所変更・解約手続き・給付金手続き・  
保険の見直し・ご相談・ご紹介など。いつでもお気軽にご連絡くださいね。

アフラック公式フェイスブックに、弊社が紹介されました。ぜひ見てくださいね。