

かたくりの湯 健康入浴のオススメ その八

目指せスリム顔・小顔！肩凝りにも効く！

リンパマッサージ入浴法

温泉入浴には身体を温め、血行血流を良くする効果があるとされており、血流や血行が良くなると、血液を通じて身体の隅々に酸素や栄養を送り、体内の老廃物や Co2 を集めやすくなります。

しかし、血液では回収しきれない老廃物（毒素・脂肪・糖質・死んだ細胞）はリンパ液で肝臓に運ばれて処理されますが、このリンパ液の流れが悪くなると...顔が腫れぼったい、二重あごが気になる、顔がたるむ、肩がこる、風邪をひきやすいなどの悪影響が出てきます。

さらにこのリンパは、血液と違いポンプ（心臓）がないのでとてもゆっくりとしか流れて行きません。さらに運動不足や、同じ姿勢を長く続ける等していると停滞してしまう事もあります。そうすれば運ばれるはずの老廃物がいつまでも痛い場所に、身体に居座り続けるのです。

そんな時こそ「入浴時に出来るリンパマッサージ」です。入浴で身体を温め、マッサージでリンパの流れを促進すれば、肩凝りの解消やスリム顔（小顔）になれるほか、その他のトラブルにも効果があるそうです。

リンパマッサージの実践

リンパは関節付近に集まっていますので、「関節付近をマッサージする」と覚えていただくと楽です。そして、リンパマッサージは、筋肉や壺のマッサージと違って揉みほぐしたり、突いたりするのではなく、指の腹や手のひら等で「押し出す」ような感じで行っていただくと効果があります。

具体的には...入浴して身体が温まったら身体を洗います。この時にタオルやスポンジを使わず手で石鹸やボディソープを泡だてます。そして関節付近を身体の末端側から中央側に向かって手全体で押し出すように擦ります。石鹸やボディソープにより手の滑りが良くなりますし、身体を洗う事を兼ねるので、気軽に行う事が出来ます。ご家庭で行う場合は、洗い場の温度に気を付けてください。寒い時にはお湯を撒くなどして温度を上げないと風邪をひきます。

あと、入浴前にお水かスポーツ飲料で水分補給をお願いします。

部位別リンパマッサージ

- * 鎖骨 血液の循環の要が心臓であるように、リンパ液を運ぶ要の場所が鎖骨付近にあります。この鎖骨付近のくぼんでいる部分に指（人差し指・中指・薬指の三本ほど）をあてて、軽く押ししたり、円運動をしたり、上から下へ（肩から心臓の方に）動かすと効果的です。上半身系のたるみ・むくみ・肩凝りの解消はここが基本です。
- * わきの下 腕を上げ、わきの下に出来るくぼみに指を当て、心臓に向かってこすったり、円を描くようにします。上半身系の補助ですが、それだからおろそかにできません。
- * 首 喉に手のひらを当て、首の後ろに向かうようにマッサージしていきます。喉の付け根にある顎部リンパの流れを良くします。小顔やたるみならここ。
- * 足首 くるぶしやアキレス腱の周囲に溜まったリンパ液をほぐすように、少し強めにマッサージをします。靴下など履くと足首などに陥没が出来る方に効果があります。
- * ふくらはぎ 両手で足首をつかむように持ち、ゆっくりと膝方向に引き上げてゆきます。つかめな人は、少し強めに指を当て上へ擦り上げると効果的です。ふくらはぎが...細くなるそうです。