



RIZAP

トレーナーが伝授

日本ガイシ健康保険組合×RIZAP 動画付き特別コラム

美習慣で むくみを解消!

成人女性の多くが経験しているむくみ、だるさ、疲れやすさなどの「足の悩み」。こうした症状のほとんどが、立ったままや座ったままなど同じ姿勢を長時間続ける生活スタイルや、睡眠不足、運動不足、栄養の偏り、ストレスなど生活習慣の乱れにあると言われています。そこで、RIZAP トレーナーが日常生活に簡単に取り入れられる、むくみ解消・予防メソッドをお教えします。

オフィスで簡単にできる “カーフレイズ”

Step ①

足を腰幅程度に開き、両手は腰に、胸を張って立ちます。

Step ②

息を吐きながらつま先立ちになり、そのまま1～2秒キープします。

Step ③

息を吸いながら、ゆっくりと①に戻ります。10～15回、2～3セットを目安に行いましょう!



解説付きワンポイントレッスンはコチラ▶

▶Point!

つま先立ちでバランスが取りにくい場合は、壁や椅子を使って支えてもOK!

◀一緒にチャレンジ!



※本動画の視聴期日は2026年3月末です。コード読み取りまたはクリックしてご視聴いただけます。

むくみのメカニズム

●むくみの原因は“血流の低下”にある!?

人間の体は、血液によって酸素や栄養を全身へ送り届けます。また血液は体内の二酸化炭素や老廃物を回収して、心臓に戻してくれる役割も担っています。しかし、同じ姿勢が続く、運動不足など筋肉の動きが少ないと、血流が悪くなり余分な水分や老廃物が下半身に滞ってしまいます。また筋肉は血流を促すポンプのような役割を持っていますので、その機能が低下することで滞ってしまった余分な水分や老廃物は、やがて血管の外にしみ出して皮膚の下に溜まってしまふ・・・これがむくみのメカニズムです。

●こんな人は要注意!

- 立ちっぱなしや座りっぱなしなど、同じ姿勢でいることが多い人
- 運動不足の人
- 過度なダイエット経験がある人
- 睡眠の質が良くない人
- 冷え性の人
- 偏食の人、野菜をあまり食べない人
- 外食やコンビニ食が多い人
- お酒が大好きな人
- つい大盛りを頼んでしまう人

むくみ予防法

●適度な運動をする

一番の予防法は普段から体を動かし、血流を良くしておくこと。

カーフレイズ以外にも、ウォーキング、ランニング、階段を使う、いつもより広い歩幅で歩くなど日常生活の中での活動量アップを意識してみましょう。



●マッサージをする

ふくらはぎや太ももなどむくみやすい箇所を手で揉む、ゴルフボールやテニスボールなどを優しく押し当て転がしながらほぐすなどのマッサージにより、筋肉のコリがほぐれ血流がよくなります。



●体を冷やさない

体が冷えると、血行が悪くなりむくみの原因に。

季節に合わせて、夏はストールやブランケット、冬はマフラーやレッグウォーマーを活用してみましょう。また、入浴はできる限り湯船に浸かり、足先までしっかり温めましょう。



●バランスのよい食生活

体内の塩分量を調整する作用のある「カリウム」は、きゅうり、バナナ、リンゴなどに、血管を緩める作用のある「マグネシウム」は海藻類、魚介類、野菜などに多く含まれています。偏った食生活にならないように、いろいろな食材を取り入れてみましょう。



●RIZAP 語録●

悔しいはエネルギー

“現状の自分”と“理想の自分”。そこにギャップがあるから悔しくなる。でもその悔しさは“自分自身に期待している”ことの表れでもあります。その悔しさをエネルギーに変えて、歩み出しましょう!

トレーナー 若山 博行

