

ふくらはぎと血液循環について

血行が悪いということは、身体の不調を引き起こす事につながります。逆に言うと、血行が良くなると身体の調子が整い健康につながります。今回は、ふくらはぎに注目して血流を良くすることを考えてみたいと思います。ふくらはぎは第二の心臓ともいわれ、足の方へ下がった血液を戻す役割も果たしています。

これをふくらはぎの筋ポンプ作用と言います。

筋ポンプ作用とは、筋肉が収縮することで血管を圧迫し、血流が良くなる作用のことです。これがふくらはぎで働くことで、血液を心臓へ戻す力が強く働くというしくみです。

そこでオススメなのがウォーキング！

ウォーキングをすることで、ふくらはぎの筋肉が収縮し、ポンプ機能がよく働きます。またウォーキングは、リズムカルに呼吸をするため自律神経を整えるのにもってこい！

少し早めに歩くのもオススメです。

ただ歩くのが苦手な方であれば、綺麗な花や景色を見つけ写真を撮りながら歩く。面白いお店を探しながら歩く。川柳を詠みながら歩く…など、ご自分の好きな事とセットで行うと良いと思います。

寒いこの時季だからこそ積極的に血液循環を良くすることが大切です。

健康運動指導士