

# 梅雨突入！湿度は体内にもたまりやすいんです！ 女性専用施術院の院長考案 捨てるモノを再利用！ラップの芯でむくみを撃退

女性のためのひろゆらり鍼灸接骨院(大阪府枚方市大垣内町2丁目17番13号枚方洛元ビル8F 院長 下大前陽介)の院長が、この梅雨時期に多くなりやすいむくみ対策として、身近なものを利用した改善方法をご紹介します。

## ■梅雨時期に増える「むくみ」！妊婦は特にむくみやすい！

むくみは、血液中の水分が血管やリンパ管の外にしみだして皮膚の下に溜まった状態となり、「だるさ」や「痛み」を伴うこともあります。

6月の梅雨時期は湿度が高まる気候であることはご存知かと思いますが、体内も湿気がたまりむくみやすい時期でもあります。特に、妊婦は血液量が通常より増え、よりむくみやすい時期と言えます。



## 足のむくみを改善する第二の心臓は「ふくらはぎ」

ふくらはぎは、第二の心臓とも呼ばれており、下肢の水分や血液を心臓に戻す働きがあります。ふくらはぎが硬い状態では血流も悪く、下肢の水分はなかなかもとに戻りません。

むくみを改善するために大切なことは、ふくらはぎの柔軟性を高め、常にやわらかく、動きやすい状態を保つことが大切です。

## ■超簡単！妊婦もできる！捨てる「ラップの芯」を使ったふくらはぎのむくみ改善方法

<ラップの芯体操①足裏コロコロ>

足裏でラップの芯を前後にコロコロと転がすだけ！片足10往復を両足行う。



## ●取材に関するお問い合わせ●

ひろゆらり鍼灸整骨院 広報事務局 担当=さいとう、なかの

携帯:06-4708-3766 メール:pr@raple.co.jp

### <ラップの芯体操②ふくらはぎコロコロ>

椅子に浅めに座り、ラップの芯を膝裏に挟む。

芯の両端を持って、自転車のペダルを漕ぐように20回す。反対の膝裏も同様に行う。



### <ラップの芯体操③脇腹コロコロ>

腰骨のすぐ上にラップの芯を当てて前、真ん中、後ろの3箇所をそれぞれ20秒ずつマッサージをする。



前側



真ん中



後側

### 日本初！産婦人科とスポーツ整外との連携

当院は、日本で初めて産婦人科とスポーツ整形外科と医療連携をしています。産婦人科と連携することで、生理痛、妊娠、出産、育児、更年期症状など女性の一生にまつわるトラブルに対応できます。また、スポーツ整形外科との連携はケガの治療だけでなく、スポーツ分野で培った知識と技術を活かして、女性のスタイル改善エクササイズ指導や栄養指導を行っています。

開院当初から「子どもと家族と一緒に来院できる整骨院」をコンセプトに院づくりをおこなっています。授乳室、キッズスペースなどを確保し、施術中は育児経験があるスタッフが子どもを預かります。



#### 下大前陽介院長

もともと専門であるスポーツ系のトレーナー・施術に携わりながら、5年前から縁があり産婦人科にて女性患者を整体・鍼灸の面からサポートするために、産科・婦人科の勉強を開始する。

3年前に女性のための鍼灸接骨院「ひろゆらり」を開院し、開院以来のべ2万人以上の女性をサポート。

妊婦・産後はもちろん、本来の専門であるスポーツトレーナーの知識を活かし、女性アスリートのケア、婦人科疾患・不妊症、中高年の肩・腰・膝の痛みといった悩みにもアドバイスしている。

現在も、週3回産婦人科に常駐しており、陣痛中に足がつった妊婦にも施術した経験がある。

是非、貴社媒体でお取扱い頂きますようお願い申し上げます。実際に、スタジオなどでも実演可能です。ご不明点などございましたら、お気軽にお問い合わせくださいませ。

#### ●取材に関するお問い合わせ●

ひろゆらり鍼灸整骨院 広報事務局 担当=さいとう、なかの

携帯:06-4708-3766 メール:pr@raple.co.jp