

健康かわら版 7月号

顔と足のむくみ 2019

今年は 空梅雨（からつゆ）かしらと感ずますが、湿度はかなり高いです。この時期、体は湿気の為にリンパの流れが悪く、顔や足がむくみ易くなります。そんな時は、

- ① 散歩やスクワット、ジョギング、座ったままで、かかとを上下動かす。または足湯などすると、水分が外に出やすい。（足は第2の心臓）
- ② スイカ・ハトムギ・ソバ・小豆・キュウリ・スモモなど利尿の働きのある食べ物を、積極的に食べる。
- ③ 全身のマッサージも有効。
- ④ 顔は、目頭（めがしら）から斜め下方向、頬の外側にむかって静脈が走っているのだから、そこを指腹で何回もマッサージするとむくみが取れて小顔になる。
- ⑤ 黄色の衣服を身にまとうと体が軽くなる。

堺市東区大美野158-23

☎072-237-5695

小谷はり灸所