

★ リンパについてご存知ですか？それは健康で美しい毎日の【秘訣】です。

リンパ…この言葉は聞いたことがあっても、具体的なイメージは漠然としていませんか？
でも、もしあなたにこんな望みがあるのなら、「リンパマッサージ」は力強い助けになります。

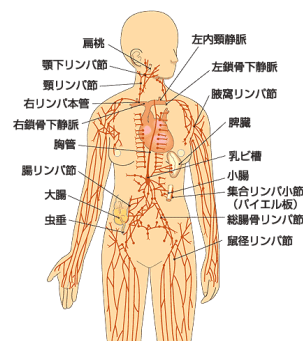
- ・疲労回復 ・血行改善 ・免疫力向上 ・ストレス解消 ・だるさ、不調感の改善
- ・むくみ、たるみ解消 ・ダイエット効果 ・美肌効果

そんな影響のあるリンパとは何なのでしょう？簡単にまとめてみました。

■ リンパは身体の「排水口」！滞ると様々な障害に！

リンパ管は血管と同様に全身に張り巡らされていて、体内の**余分な水分や老廃物**を運び、**排出**するため器官…いわば身体の**排水口**です。

排水口ですから詰まってしまうと大変。余分な水分が溜まってむくみを起こしたり、溜まった老廃物が**疲労**や**血行不良**、身体の**痛み**や**免疫低下**の原因に。さらには**脂肪**が付きやすくなったりと、健康と美容面に大きな影響があります。



■ リンパの流れはどうしたら滞るの？

血管には心臓という強力なポンプ役がありますが、リンパ管にはそれがありません。なので血液が約1分間で全身を巡るのに対し、リンパ液が全身を巡るには**24～48時間**かかると言われていて、もともとそれだけ**流れづらい**ものなのです。

そんなリンパを流すポンプ役となるのが**筋肉の収縮運動**。その刺激でリンパの流れは促されますが、**運動不足**や**筋肉の衰え**などから、**年齢**とともに一層**滞りがち**に。その流れをサポートするのが**リンパマッサージ**の役割なのです。

■ リンパマッサージとは？

リンパ管は皮膚の表面近くにあるので、外からの刺激でその流れを促すことができます。それが**リンパマッサージ**。ただし、リンパ管はもろくて壊れやすいので、マッサージは力を入れず、優しく肌をなでる程度の力で行います。なので痛いリンパマッサージは間違いなのでご注意ください。通常のマッサージや指圧に慣れた人には少し物足りないと思われるかも知れませんが、それが正しいリンパマッサージなのです。

■ リンパマッサージの注意点

なお、以下のようにリンパマッサージを避けた方が良いでしょう。

- ・食事の直後や飲酒後 ・疲労が特に強い時
- ・重い病気や体調不良の時(心臓・腎臓疾患、がん、感染症、血栓症)
- ・皮膚に怪我や湿疹などの異常がある時

それでは、しっかり気を付けて、健康で美しい身体と一緒に手に入れましょう！