

自粛で足の不調を
感じる女性は
8割超え!

足のはれ・ふくれを 感じたら...

まずはこれを試してみてください!

01

湯船に浸かって血行を良くする



血流が促進され、お湯の水圧で足の滞った水分を流してくれます。

02

ストレッチやエクササイズをする



膝の曲げ伸ばし、足首まわしで凝り固まった筋肉をストレッチ!また、つま先立ちになってかかとを上げ下げするエクササイズもおススメ。

03

腫れや膨れた部分を心臓より高い位置にあげる



重力の影響でどうしても足は腫れやすくなります。足を心臓より上の位置にあげることで、重力を逆手にとって腫れを軽減します。

04

カリウムの多い食材を摂る



カリウムには、ナトリウムを尿として体外に排出する働きがあります。野菜や果物に多く含まれるので、積極的に摂るようにしましょう!

普段からできる

事前対策もお忘れなく!

ふくらはぎや足首を段階的に圧迫する弾性ストッキング

商品のご要望・ご質問は当院スタッフまでお気軽にどうぞ