

リンパマッサージは、老廃物や水分によるむくみを取り除く効果があると言われています。メタボ予防、ダイエット効果はもとより、血液をサラサラに導き、慢性的な肩こりなどの身体の不調、イライラやストレスも和らげるとか。意外と知らない「リンパ」について、リンパセラピストの木村ゆか子さんにお話をうかがいました。

そもそも「リンパ」って何？

●人間の体には網の目のようにリンパ管がリンパ節でつながっていて、リンパ液はこの中を流れている。

「一般的にこれらのリンパ管やリンパ節などを総称して「リンパ」と呼んでいます。このリンパは、全身に600〜800ほどあると言われ、上半身では鎖骨に、下半身ではそけい部に大切なリンパが集中しています。リンパ液は老廃物や余分な脂肪を運ぶので、日常的にマッサージすることで滞ったリンパ液をサラサラにし、蓄積された老廃物を排泄するんです」

●リンパの流れが悪くなる理由と原因は？

「年齢を重ねるにつれてリンパの流れは悪くなります。血液が身体を一周するのに1分とかららないの比べて、リンパは、半日から二日もかかると言われています。リンパの流れが悪くなると、体内に不要な毒素が蓄積され、免疫機能も低下し、栄養素が正しく取り込めなくなり、肥満の原因にもつながります。健康づくりの基本として、リンパの流れをスムーズにしてあげることは大切ですね。日頃から、運動不足の人や冷え性の人、またストレスを感じている人は、リンパの流れが滞りがちですから、注意が必要ですよ」

リンパ・マッサージの働きとは？

●リンパ・マッサージには、免疫機能と排泄機能の2つの大きな役割がある。

「リンパ液の中の免疫細胞は、フィルタの役割を果たし、外部から侵入してくる細菌などの外敵から守ります。抗体を作り出して身体を守る生体防御の能力があるためです。また、体内の老廃物や毒素を体外に排出する機能があり、健康に良いだけでなく、セルライト※を取り除くというダイエット効果も期待できます」

★リンパ・マッサージの効果★



※セルライト：皮下脂肪の細胞同士が付き、また、脂肪細胞に老廃物が付着して固まったもの。むくみや冷えの原因にもなる。

●リンパマッサージで癒し効果があるのはなぜ？

「ストレスは、血液の流れをコントロールしている自律神経に悪影響を与えるため、リンパの流れを悪くします。自律神経には、緊張感をもたらす交感神経とリラックスさせる副交感神経の2種類があります。リンパ・マッサージをすると、優位になっていた交感神経をしずめ、副交感神経に働きかけることで、ストレスを和らげ、癒し効果をもたらすんです。身体の不調だけでなく、メンタル面も健康に導きます。毎日、数分でもいいので習慣にすると、肩こりやイライラを緩和させリラックスしますよ。ぜひ、リンパマッサージで、忙しい年末を元気にのりきってくださいね」

話題のリンパ・マッサージで年末を乗り越えよう！

- POINT 1 マッサージはあくまでも強くしてはダメ。さする程度で。
- POINT 2 身体のマッサージには、オイルなどを塗る方が指のすべりもよく、オイルの有効成分が血中まで浸透するのでより効果的です。

- POINT 3 リラックス効果の高いラベンダーやカモミールのエッセンシャルオイルを含ませたコットンをそばに置いてマッサージをすると、香りの作用で癒し効果が倍になります。
(※オイルの説明は裏面を参照してください)



オフィスでは、ストレッチがおすすめ!

Office

オフィス編

リンパの流れをよくするには、ストレッチも大切。マッサージがしにくいオフィスでは、肩こり解消ストレッチがおすすめ。肩こりと眼精疲労を緩和します。コリが慢性化しないようにしましょう。ずっと座りっぱなしの人は、時々足首を回すだけでも、リンパの流れがよくなります。



- 5 両腕をまっすぐ上に伸ばし、ストンと下ろす。後ろで手を組んで斜め上に引き上げる。肩甲骨を寄せて胸を張る。



- 4 次に肩の力を抜き、首をぐるりと回転させる。反対にも回す。



- 3 後頭部を両手でかかえ、手と首を前に倒す。

☆答え:全身にあるリンパの数です。

※リンパの数は、全身に大きなもので600〜800ほどあると言われていますが、小さいものは800以上とも言われ、個人差もあります。「日本リンパ整体協会」が、発表している確認できる大きめのリンパの数「約800」を採用しています。



- 1 両手の親指を足指の付け根にあて、かかとの方向へ、足裏全体をさすっていく。

ひとりでもできる簡単リンパ・マッサージ!

Home

自宅編

一日の疲れが緩和します。早い人なら1回で効果が期待できるリンパ・マッサージの基本形です。(各左右を1分ずつ行います。)



- 4 太ももの内側に手のひらをあて、膝から足の付け根に向かって左右の手を交互に動かしながらさすり上げる。内側が終わったら、太ももの外側も同じように行う。



- 3 膝を曲げてあぐらをかく。両手を太ももの付け根のリンパ節に置き、手のひらに体重をかけながら押す。

「お話をうかがった方」 リンパセラピスト 木村ゆか子さん

「ヘルスサポートYODOGAWA」で、ガンマッサージ・オイルを使用した、ビタミンリンパ・マッサージを習得。美容と健康に関する数多くの経験を経て、2008年にリンパ・マッサージサロンを開設。長年の研究の末、リンパ・マッサージを駆使した独自の「Crystal treatment」を生み出す。施術を通して「健康と美」を発信し続けている。

「りらくすCorpo」 <http://www.relaxcorpo.com/>

