

我孫子市民体育館 健康豆知識 2017/7

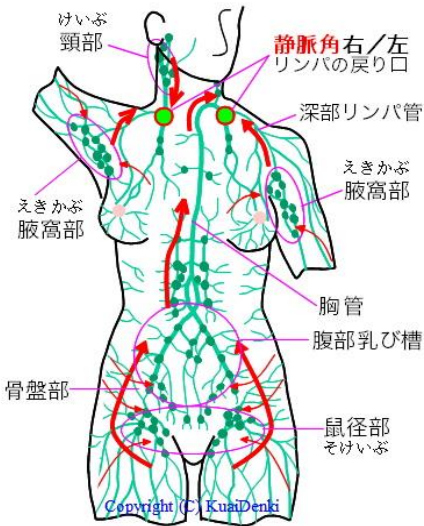
『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！

今月は『リンパ液とリンパ節の働き』についてお届けします。

リンパ節は身体を守ってくれる、非常に大切な役割を担っています！

免疫を高めて病気にならない体づくりや、冷えの改善やむくみの解消、ダイエットに至るまで様々な所でリンパが関与しています。

正しいリンパマッサージを覚えて、健康的な生活を送りましょう。



リンパとは・・・

リンパ(液)とは細胞組織から産生される液体で、不要になった老廃物やウイルスなどの病原体を回収しながら、リンパ管を通して『心臓』に送る、下水道の様な役目をする液体の事です。

リンパ管は、必ずどこかのリンパ節に繋がっていて、そこで濾過される仕組みになっています。

血液との大きな違いは、赤血球や血小板を含まない事と、栄養の運搬ではなくゴミの回収であり濾過装置を介して心臓に戻ってくる所です。

また、リンパの流れは非常に緩やかで、体内を循環する量は1日に2ℓ～4ℓとされています。

※ちなみに血液の循環は1日に8トン～10トンですので、いかにリンパ液がゆっくり流れているのかが分かります。

リンパ節の働き

リンパ管は色々な所に2ミリ～3ミリ程度の、豆状のリンパ節を芽づる状に下げています。

その数は500～700個とも言われ、そのほとんどが腹部に集中しているのです。

主なリンパ節群は、首・脇の下・胸・お腹(骨盤)・股関節・膝の裏等に集中していて、四肢から流れてくるリンパに対して、閘所のような位置関係にあります。

リンパ節はリンパ腺とも呼ばれていて、網状の繊維構造になっている為、有害な病原体やウイルスを網に引っかけて捕える濾過機(フィルター)の役目をしています。捕まえた病原体やガンはリンパ球が食べて処理をしています。

リンパの流れを作るためには

リンパはとても滞りやすいのです・・・。

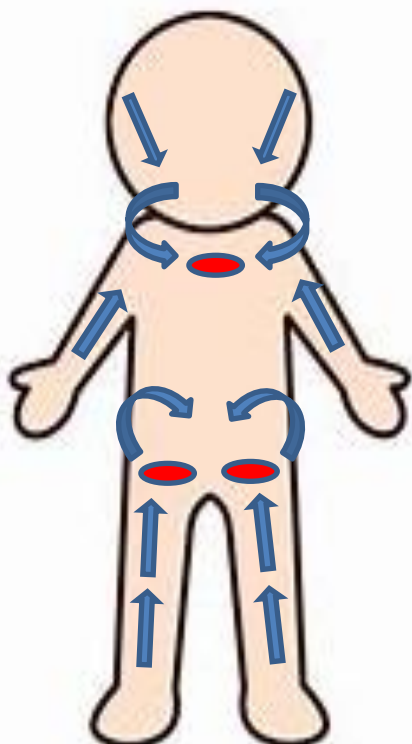
血液と違い心臓のポンプによって全身を巡るシステムを持ち合わせていない為、**筋肉の力でしか循環できない弱点**があるのです。

そのため筋量の低い女性は、特に滞り易くなってしまい、全身がむくんだり太っているように見られてしまうのです。

その弱点を解消する一つの手段として、**リンパマッサージ**があります！

マッサージの目的は、**リンパの流れを正常化する**事にあり、健全化した時には嬉しい効果が期待できるのです。

リンパマッサージ



リンパには入口と出口があります。末端から心臓に向かっていくつかの濾過機を通過しながらリンパ液を流してくるため、**胸元の鎖骨周囲(①の下赤丸)と股関節(③と④の間)**を刺激して、門を開けてから始めましょう。

基本的には**末端から**優しくさする様にして中央に向けてマッサージをしていきます。下半身はお腹を通り、股関節まで。上半身は肩から胸を通り、鎖骨までが、一連の流れになります。

リンパの流れは非常に遅く、**1分間に24cm**しか進みません。そのスピードに合わせて、**ゆっくり**と行ってみましょう。

身体は温まっている方が効果が大きいです。



マッサージの効果

冷えやむくみの解消

溜まった老廃物を身体の外へ排出できるのでむくみを解消できます。

身体のたるみ解消 ダイエット効果も

マッサージによりリンパだけでなく血行も促進され、代謝が上がるためダイエット効果も期待できます。

便秘解消 疲労回復

免疫機能の改善により疲れない身体に回復します。また、腸の働きも活発になる為便秘予防にも！

※リンパマッサージは、教室内でも取り入れています。是非ご参加ください。

監修 FEPコンサル