

## 半数の女性が足のむくみに悩みあり むくみやすい女性の6割弱は猫背だった！

～ カラダのプロが教える「寝る前にできる！むくみにくい体の作り方」～

冬になると体が冷えやすくなったり、ブーツを履いたりすることで、他の時季よりもむくみを感じやすくなるという人も多いのではないでしょうか。そこで、整体業などを通じて人々の健康に貢献する株式会社心と体サプライズは、20歳以上60歳未満の女性全国1,000人を対象に「むくみ」について調査いたしました。



### ■ 調査概要

調査期間：2022年11月30日～12月1日

調査手法：インターネット調査

調査対象：20歳以上60歳未満の女性全国

有効回答者数：1,000人

調査機関：Freeasy

※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、「株式会社心と体サプライズ 調べ」とご明記ください。

### ■ 調査結果サマリー

- ・52.6%の女性がむくみを感じやすく、そのうちの86.3%が「足がむくむ」と回答
- ・むくんだ時の対処法 1位「セルフマッサージ」、2位「湯船に浸かる」、3位「運動やストレッチ」
- ・むくみやすい女性の57.0%が「猫背」

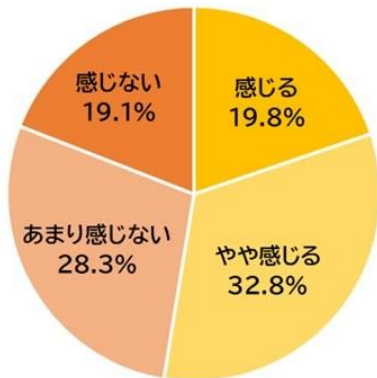
本件に関するお問い合わせ先  
株式会社心と体サプライズ 担当：上田  
E-mail：info@kk-sup.jp

## ■ 調査結果

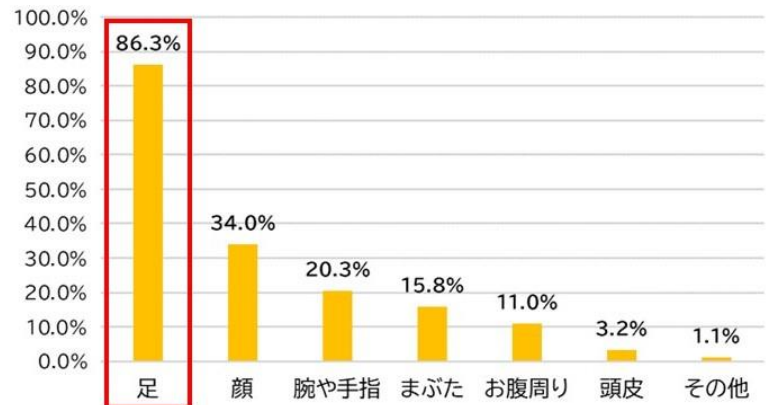
「普段、むくみを感じるか？」聞いたところ、「感じる」（19.8%）、「やや感じる」（32.8%）、「あまり感じない」（28.3%）、「感じない」（19.1%）となり、半数以上の女性が普段からむくみを感じていることがわかりました。

「感じる」「やや感じる」と回答した女性に「どこにむくみを感じるか？」聞きました。最も多かった部位は「足」（85.3%）、以下「顔」（34.0%）、「腕や手指」（20.3%）となり、多くの女性が足のむくみに悩んでいる結果となりました。

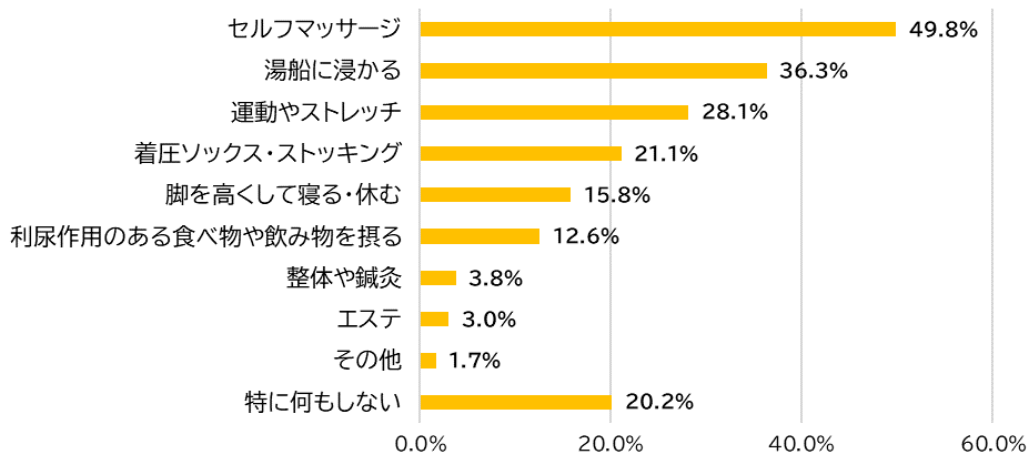
普段、むくみを感じますか？（n=1,000）



どこにむくみを感じますか？（複数回答可・n=526）



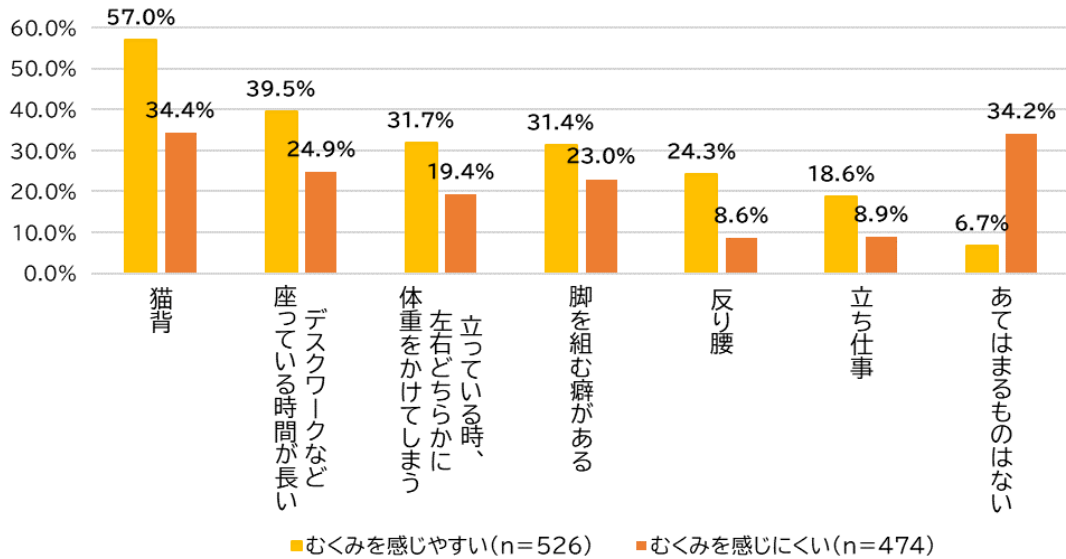
続いて、「むくみを感じた時、どのような対処をしているか？」聞きました。約半数の女性が「セルフマッサージ」（49.8%）と回答し最多、「湯船に浸かる」（36.3%）、「運動やストレッチ」（28.1%）、「着圧ソックス・ストッキング」（21.1%）、「脚を高くして寝る・休む」（15.8%）と続き、「特に何もしない」（20.2%）も2割いました。

むくみを感じた時、どのような対処をしますか？  
（複数回答可・n=526）

今回は、「むくみを感じやすい」（「感じる」「やや感じる」と回答した）女性と「むくみを感じにくい」（「あまり感じない」「感じない」と回答した）女性それぞれに「あてはまることはあるか？」聞きました。むくみを感じやすい女性の6割弱が「猫背」（57.0%）と回答したのに対し、むくみを感じにくい女性は3割超（34.4%）と20ポイント以上も少ない結果となりました。更に「デスクワークなど座っている時間が長い」「立っている時、左右どちらかに体重をかけてしまう」「反り腰」など姿勢の悪さにあてはまることは、全てむくみを感じやすい女性の方が10ポイント以上多いこともわかりました。

本件に関するお問い合わせ先  
株式会社心と体サプライズ 担当：上田  
E-mail : info@kk-sup.jp

あてはまることはありますか？（複数回答可）



## ■カラダのプロ・整体師 上田祐輝が教える「寝る前にできる！むくみにくい体の作り方」

むくみとは、細胞の周りで栄養分と老廃物の交換を行う組織液が増えた状態のことです。組織液の元は血液の一部です。重力により血液や組織液が溜まりやすくなると、足がむくみます。この溜まった組織液を心臓に戻すことで、むくみは改善されます。

そこで、むくみ改善のセルフケアを2つご紹介します。1つは、リンパマッサージで、組織液を物理的に心臓に押し上げる方法。もう1つは、筋肉がポンプの役割をして、溜まった血液を心臓に押し上げる働きをする「筋ポンプ作用」を機能させる方法です。

その前に、むくみやすい女性の6割弱が「猫背」と回答していたので、足のむくみと猫背の関係について少しお話します。体はすべて繋がっています。そのため、猫背のような悪い姿勢をしていると、ふくらはぎの筋肉に影響を及ぼします。試しに、立った状態で思いっきり猫背になってみてください。すると、骨盤が寝て後傾し、膝はO脚になり、足の小指側に体重がかかってきます。反対に、思いっきり背筋を反らして反り腰にすると、膝はX脚になり、足の親指側に体重がかかってきます。これは、一つの姿勢を変えるだけで全身に影響を及ぼす「運動連鎖」によるものです。猫背でいると、この運動連鎖により、足の小指側に体重をかけて生活していることになるため、ふくらはぎの筋肉が上手に使われません。なぜなら、筋肉は正しい骨格でいる時に最も使われるからです。「足のむくみがいつまで経っても解消されない」という方は、筋ポンプ作用が上手く働いていない可能性があると考えられます。従って、**足のむくみを改善するには、リンパマッサージをするだけでなく、正しい姿勢にすることからアプローチ**することがオススメです。

### 1. リンパマッサージ

脚を高く上げたり、着圧ストッキングなどを穿いたりすることでむくみは改善されますが、時間がかかったり、圧のキツさから不快に感じたりすることもあります。リンパマッサージで、日頃溜まっている組織液とともに老廃物も流してあげましょう。

- ①膝を軽く曲げた状態で床やマットに座り、足首を優しく手で包みます。（画像1参照）
- ②そのまま膝に向かって優しくなで上げます。（画像2参照）リンパマッサージは、「末梢（心臓から遠い所）から中枢（心臓の方）に向かって行く」ことが基本です。足の指までむくみが気になる方は、指先から足首に向かって優しくなでた後、足首から膝に向かってマッサージしましょう。力を入れ過ぎないように注意してください。筋肉のマッサージではなく、組織液を流すリンパマッサージなので、皮膚の表面を優しくなでるくらいの力が適切です。
- ③①～②を3分間繰り返して行いましょう。むくんでいた所を指で数秒間押して、へこみが出なければOKです。

本件に関するお問い合わせ先  
株式会社心と体サプライズ 担当：上田  
E-mail : info@kk-sup.jp





画像1



画像2

## 2. むくみにくい体をつくる

### ・ふくらはぎのストレッチ

ふくらはぎの筋ポンプ作用が働くように、硬くなっているふくらはぎの筋肉をストレッチで伸ばしましょう。筋肉がしっかり弛緩・収縮できるようになると、よりむくみにくい体に繋がります。

- ① アキレス腱伸ばしの姿勢で、後ろ足のふくらはぎの筋肉を伸ばします。(画像3参照) その際、後ろ足の親指側と小指側にかかる体重が均等になるよう意識しましょう。
- ② 反対の足も同様に行います。
- ③ ①②をそれぞれ30秒で3セット行いましょう。



画像3

### ・ふくらはぎの筋トレ

ふくらはぎの筋肉を鍛えることで、筋ポンプ作用がしっかり働き、むくみの予防に繋がります。

- ① 立った状態で、つま先立ちを20回行います。(画像4・5参照) その際、足の親指側と小指側にかかる体重が均等になるよう意識しましょう。親指の内側や小指の外側に体重を偏ってかけると、ふくらはぎの筋肉が上手く働きません。
- ② ①を3セット行いましょう。



画像4



画像5

本件に関するお問い合わせ先  
 株式会社心と体サプライズ 担当：上田  
 E-mail : info@kk-sup.jp

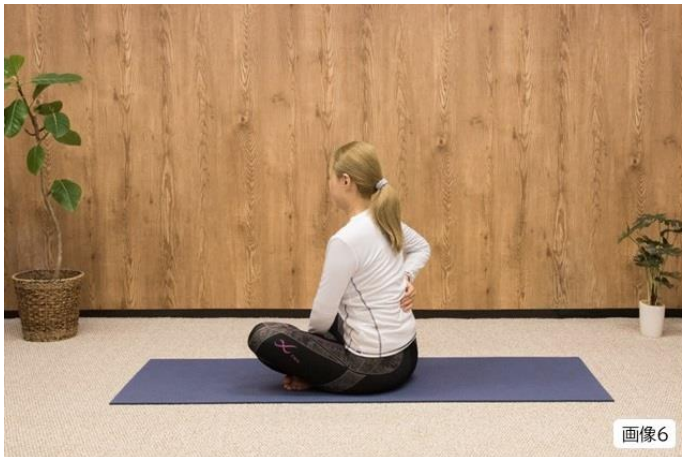
### ・猫背を正してむくみ解消

猫背を改善すると、全身の姿勢が整って良い筋肉が使えるようになります。もちろん、脚にも良い影響を及ぼします。

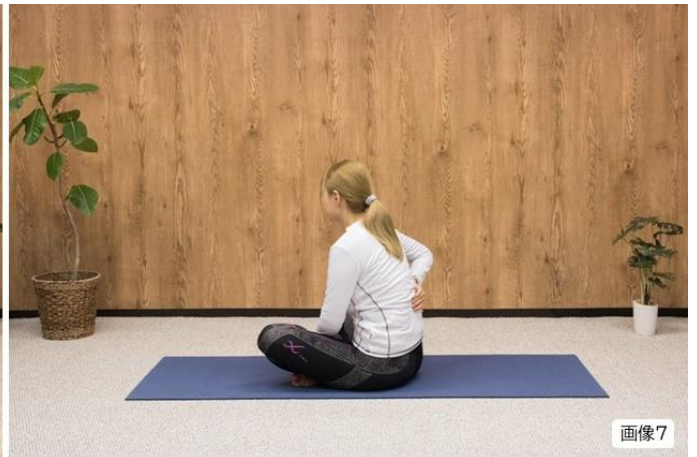
①床やマットにあぐらをかいて座り、背骨を触りながら猫背になるように背中を丸めます。(画像6参照)すると、背骨が飛び出してくるよう動くのがわかるはず。まず、これを実感しましょう。

②背骨を触ったまま姿勢を正します。(画像7参照)今度は、背骨が前の方に引っ込むのがわかるはず。

③①②を背骨の様々な箇所で行いましょう。手の届く範囲内で、お尻に近い所から首の後ろまで背中全体で行います。この動きを行うことで、姿勢を正す筋肉を働かせながら脳が正しい姿勢を実感します。人間の脳には「これが最適な姿勢」というボディイメージがあるのですが、現代人はそもそも正しい姿勢のイメージが歪んでいます。そのため、背骨を触りながら姿勢を正すことで脳に刺激を送り、ボディイメージの改善を図ります。



画像6



画像7

今回の調査結果からわかるように、単にリンパマッサージをするだけでなく、姿勢から正すことで、むくみに対する深いアプローチができます。歩く時はふくらはぎの筋肉を使いますし、普段の生活の中でも、むくみ改善の筋肉を鍛える絶好の機会があります。姿勢を整えて、むくみ知らずの快適な生活ができるようにしていきましょう。

### ■上田 祐輝 プロフィール

理学療法士。モデルや大舞台で活動する歌手・ダンサーなどのアーティストへの施術実績も多数。

株式会社心と体サプライズ 代表取締役として、福井県福井市を拠点に整体業を行い、寝たきりの方から体型に悩む方までカラダに悩みのある方4,000名以上に施術している。

高校卒業後、カナダに留学し、フリースタイルスキーを中心にウィンタースポーツのオリンピック選手たちと一緒に練習に励み、アスリートとしてカナダのスキー大会で優勝するなどの実績（BC Freestyle Ski Series 2009 優勝、BC Freestyle Ski Championship 3位）を残す。

帰国後、スポーツの経験を活かして、理学療法士の資格を取得。解剖学・生理学・運動学などを通して人体のことを幅広く学び、病院勤務後に独立開業。

現在は、口コミを中心に全国から多くの患者が来院している。

また、2017年にはYouTubeチャンネル「絶対治療TV」を開設。



YouTube : <https://www.youtube.com/channel/UCopXUvg97ARwaf73CcYfl4g/featured>

本件に関するお問い合わせ先  
株式会社心と体サプライズ 担当：上田  
E-mail : info@kk-sup.jp

■会社概要

商号：株式会社心と体サプライズ

所在地：福井県福井市順化2-16-16

代表者：代表取締役 上田 祐輝

設立：2018年3月20日

事業内容：整体業、整体院向けの事業コンサルティング、セミナー・イベントの開催

URL：<https://kk-sup.jp/>

本件に関するお問い合わせ先  
株式会社心と体サプライズ 担当：上田  
E-mail：info@kk-sup.jp