

各 位

2014年10月15日
Style us 株式会社

あなたの足のむくみ解消法は？
ベスト3回答は、「着圧ソックス」「エクササイズ」「入浴」

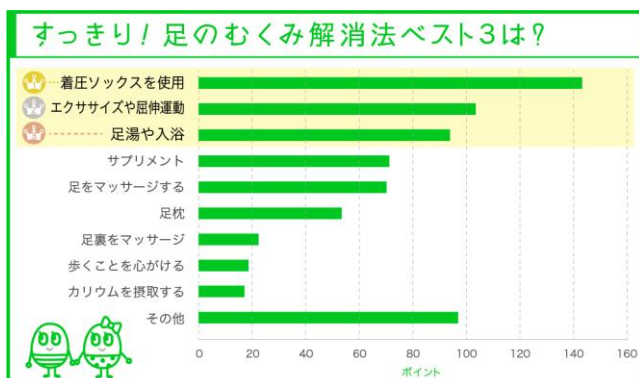
インプレスグループで、女性向けインターネット事業を手がけるStyle us（スタイラス）株式会社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：岩崎綾）は、自社で展開する身近系happy共有サイト「goopyy」に寄せられた、足のむくみ解消法に関する投稿を集計し、発表いたします。

女性なら誰もが経験したことのある、足のむくみ。ひどい時には痛みも伴いますし、むくんだままにしておくと足が太くなってしまふこともあり、女性の大敵の一つですよね。今回は、「足のむくみ解消法」という質問に寄せられたユーザーのベスト3回答を集計し、みなさんの工夫をを探ってみました。

最も多い回答として挙げられたのは「着圧ソックスの使用」で143ポイント、次いで「エクササイズや屈伸運動」が104ポイント、「足湯や入浴」が93ポイントを獲得しました。さらに「サプリメント」71ポイント、「足のマッサージ」が70ポイント、「足枕」が53ポイントと続きます。

特別な時間や手間をかけずにむくみを解消できる、「着圧ソックス」や「足湯や入浴」、「サプリメント」や「足枕」が比較的上位を占め、手間を掛けないように工夫しながらむくみと付き合っていることが分かります。また「エクササイズや屈伸運動」や「足のマッサージ」を選んだ方も、美容や健康のために日頃から実践している方が多くみられました。

日常的に付き合わなければならない足のむくみは、毎日のケアで解消していかないと大根足が待っていることもあり、時間短縮やながら動作も含め、みなさん上手に解消法を生活の中に取り入れて、毎日少しずつ実践していることが分かりました。



【データ】Style us 株式会社の運営する、身近系 happy 共有サイト「goopyy」でのベスト3お題「すっきり！足のむくみ解消法ベスト3」への回答を集計。1位回答3ポイント、2位回答2ポイント、3位回答1ポイントとして集計。回答数116。

その他コメントでは下記のような意見も寄せられました。

<着圧ソックスの使用>

- ・ 寝ている間に履くタイプは、起きた時凄いスッキリしてる（兵庫県・女性）
- ・ アラフォー以上のひざ下のみのケアでは不足。夜は膝上まであるナイト用で、膝まわりをきちんとケアしないとダメ（東京都・女性）

<エクササイズや屈伸運動>

- ・ 筋肉がないと下肢のむくみは強くなるので、おすもうさんの「しこだち」ポーズはいいですね。それ以外にも体を動かすのはグッドと思います（石川県・女性）
- ・ 腕と足を上に向け、バタバタゆらしてむくみをとる！姿はまさに、ひっくり返ったゴキブリ…（青森県・女性）

<足湯や入浴>

- ・ 足は、冷え性の人など結構冷えきっていることが多いので、足湯で温めて血行を良くすると、むくみ、だるさを解消できて、気持ちいいです。（高知県・女性）
- ・ 身体の末端から温めると血液の循環もよくなり、体温もあがり、発汗も促される。リンパの流れもよくなり足のむくみも解消される（大阪府・女性）

今後も Style us 株式会社では、gooppy に寄せられたユーザーの回答を定期的に集計・分析し、ユーザーのリアルな嗜好や傾向を発信してまいります。

以上

【gooppy (グッピー)】 <https://gooppy.jp/>

”あなたの good でみんなと happy ♪” をモットーに、女性が手軽に口コミを投稿・閲覧できるうえ、地域の店舗にも新たな広告宣伝の門戸を開くことで、女性の生活をより豊かにできる、新しいエコシステムを備えたメディアです。

【Style us (スタイラス) 株式会社】 <http://style-us.jp>

女性が明るく素敵に暮らすためにできることがまだまだたくさんあると、私たちは考えています。「私たちのスタイル」の意味を持つ Style us は、これからも女性のための豊かな生活価値を創造してまいります。

【インプレスグループ】 <http://impress.jp/>

株式会社インプレスホールディングス(本社：東京都千代田区、代表取締役：関本彰大、証券コード：東証 1 部 9479)を持株会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「山岳・自然」「モバイルサービス」を主要テーマに専門性の高いコンテンツ+サービスを提供するメディア事業を展開しています。

【本件に関するお問合せ先】

Style us 株式会社 担当：岩崎

Tel: 03-5275-1227 / E-mail: <mailto:info@style-us.jp>