

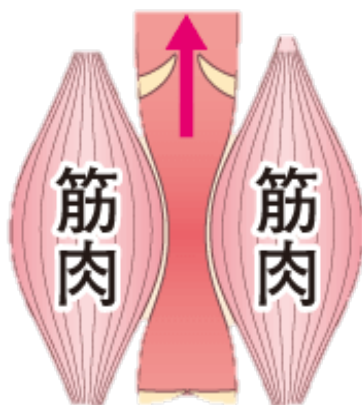
ちょっと気になるカラダのこと……。

えっ、第二の心臓が関係している？

腓返り(こむら返り)



第二の心臓



高血が高め



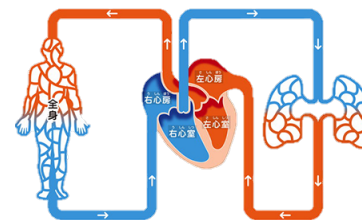
腎臓への負担



むくみ

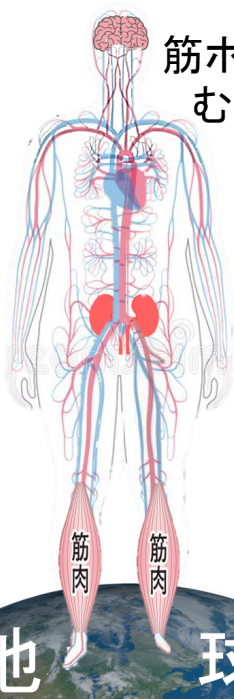


むくみ、血圧、腎臓の働きと第二の心臓



心臓から送り出された血液が全身を循環するには、足元に下がった血液を心臓の高さまで戻すための下腿の筋力(筋ポンプ作用)の働きが重要です。

足の筋力低下が、心臓への負担

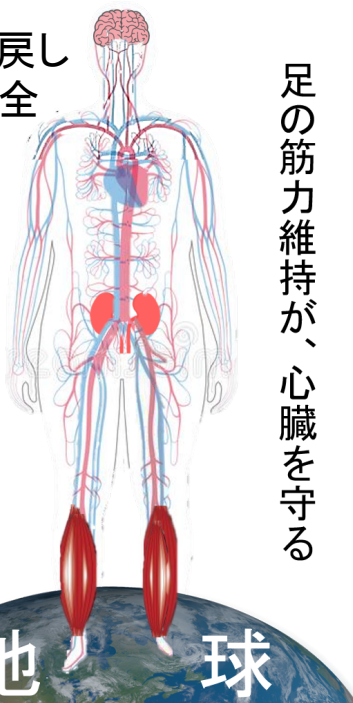


筋ポンプ作用は足の血液を心臓に戻しむくみ解消、血圧安定、腎臓の保全を常に行っています。

知っ得ワンポイント

下腿の筋ポンプは「第二の心臓」

足の筋力維持が、心臓を守る



良質な下腿(ふくらはぎ)筋肉とは



その1 人差し指と親指で輪っかを作ってふくらはぎの一番太いところを囲ったときに人差し指にすき間ができる。

その2 右図のように椅子に座って足首を曲げたときに下腿↑のところに強いこわばりを感じない状態。



**運動関連動画で実践！
～ふくらはぎを鍛えよう～**