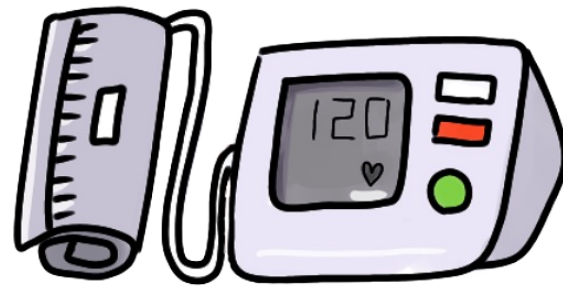


知っ得！

# 下腿の筋ポンプと血圧の関係



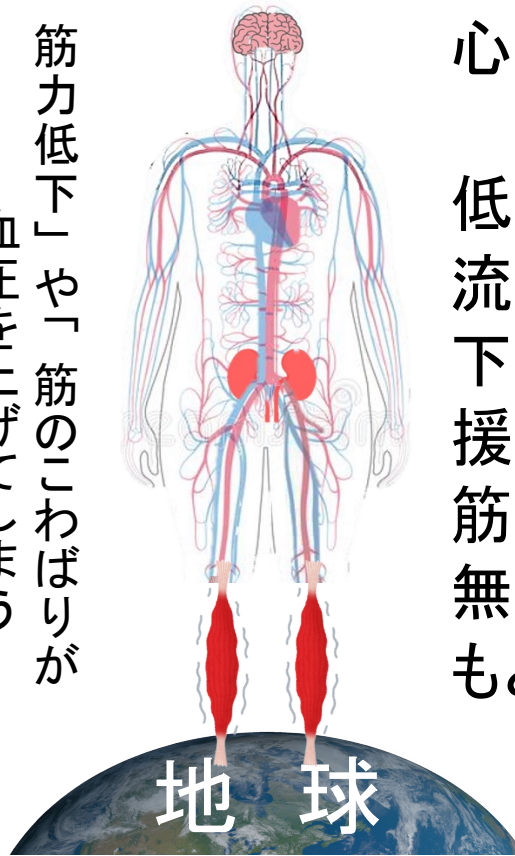
知っ得！

# 下腿の筋ポンプと血圧の関係①

血圧と筋ポンプ



足の「筋力低下」や「筋のこわばりが  
血圧を上げてしまう



心臓は足元より高い位置にある。

低い(足)から血液がスムーズに  
流れて高い(心臓)へもどるには、  
下腿(ふくらはぎ)の筋ポンプの  
援助が欠かせません。  
筋ポンプの力が弱くなると血圧を  
無理やり高めて、心臓まで血液を  
もどさなくてはならなくなるのです。

知っ得！

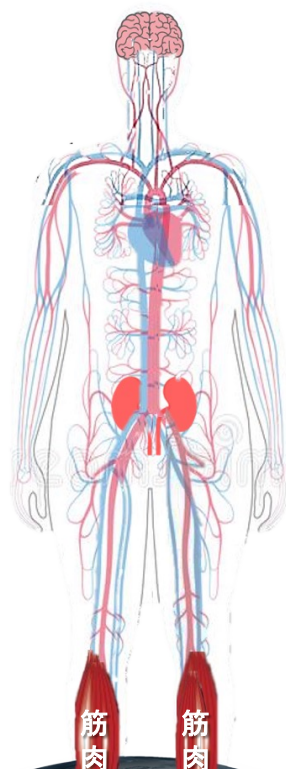
## 下腿の筋ポンプと血圧の関係②

血圧の安定のために！

歩行は下腿（ふくらはぎ）の筋肉がリズムカルに動く筋ポンプ作用で、特に拡張期（下の血圧）を安定させます。

下腿（ふくらはぎ）へのストレッチはしなやかな筋ポンプの働きに繋がっており、おうちの中での立ち座りや生活上の動きでも血圧の安定を助けます。

もし、運動不足を感じるならばまずは、運動関連動画「[ふくらはぎを鍛えよう](#)」にトライ！



地球

血圧と筋ポンプ

足の筋力維持が、心臓を守る

