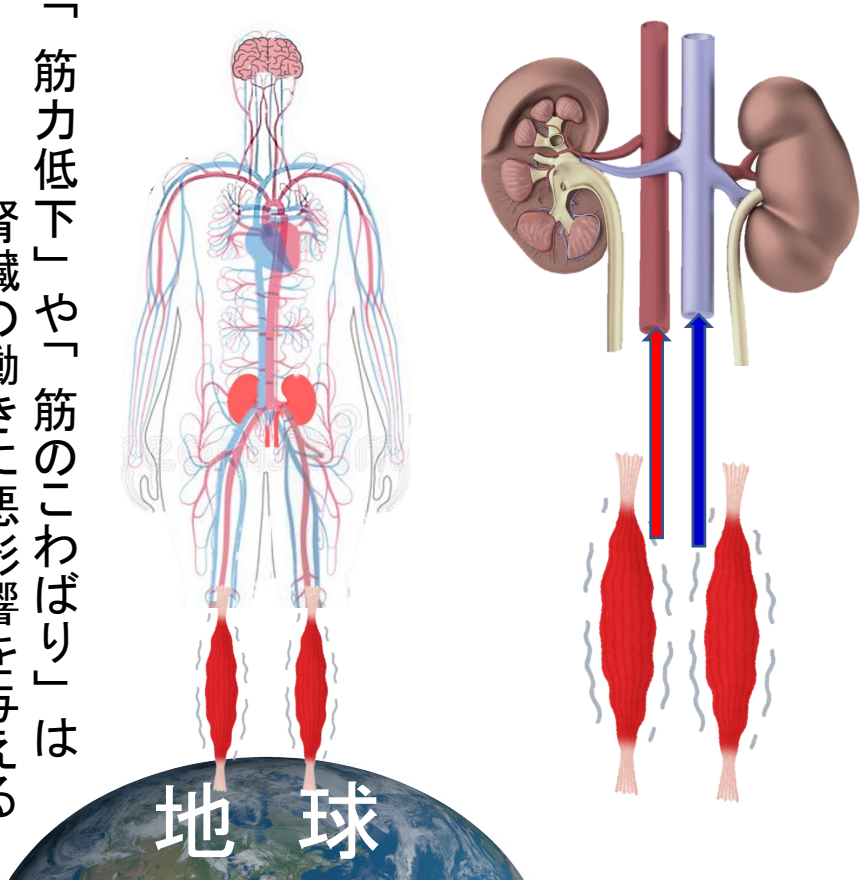
知っ得！

下腿の筋ポンプと腎臓の働きの関係

知っ得！

下腿の筋ポンプと腎臓の働きの関係①

足の「筋力低下」や「筋のこわばり」は腎臓の働きに悪影響を与える

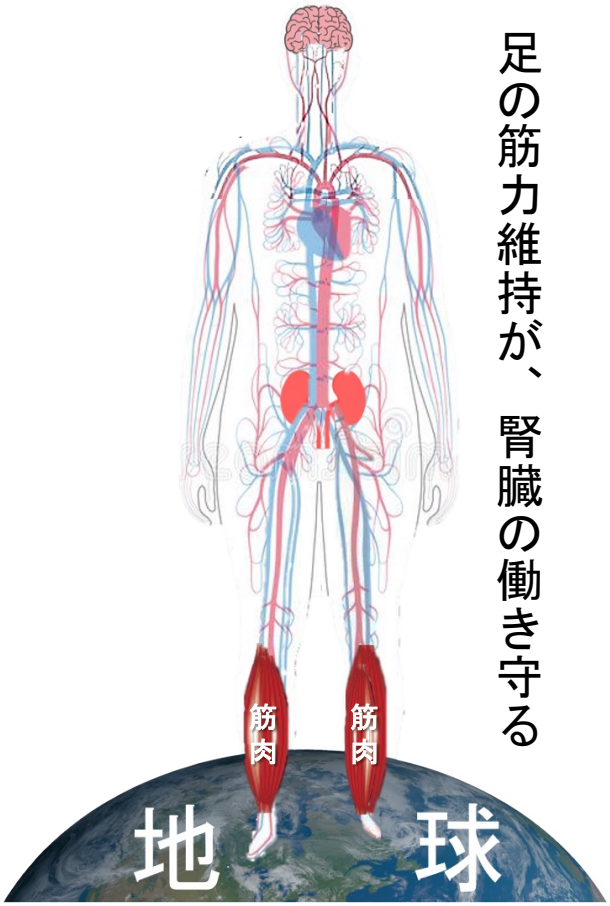


心臓から送りだされる血液量の1/5～4/5が腎臓を通過しています。この腎臓内の血流少なくなるとレニンとい物質が血圧を上げ腎臓・心臓へ負担を与えてしまいます。

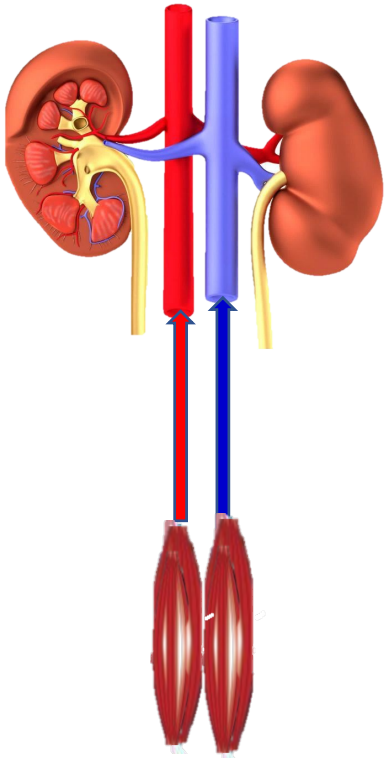
この血液の流れは心臓や腎臓よりも下方の足まで流れ循環しいてます。しかし、下腿の筋（特にふくらはぎ）が弱くなったり、こわばったりしていると筋ポンプ力が低下して腎臓への血流に悪影響を及ぼすのです。

知っ得！

下腿の筋ポンプと腎臓の働きの関係②



足の筋力維持が、腎臓の働き守る



下腿の筋ポンプ力が腎臓を守る

心臓や腎臓にスムーズな血液循環を維持しているのが下腿の筋ポンプ力です。
歩行は心臓の高さを一定に保ち脚はリズミカルに動くので筋ポンプの力が発揮されます。ウォーキングを20分間程度を目標に行うことが良いでしょう。
また、ウォーキング後にストレッチングを行うと脚の疲労が残らず、腎臓にも良い運動となります。

筋ポンプの力は、運動関連動画「ふくらはぎを鍛えよう」でも身近に行えます！