

知っ得シリーズ

第二の心臓って知ってますか



ふくらはぎ

「第二の心臓」は、下腿の筋肉です。

下腿の第二の心臓は、筋ポンプといい足元まで流れた血液を腎臓を経由して心臓に戻す働きをしています。
この筋ポンプの働きには「筋力と筋柔軟性」が重要です。

