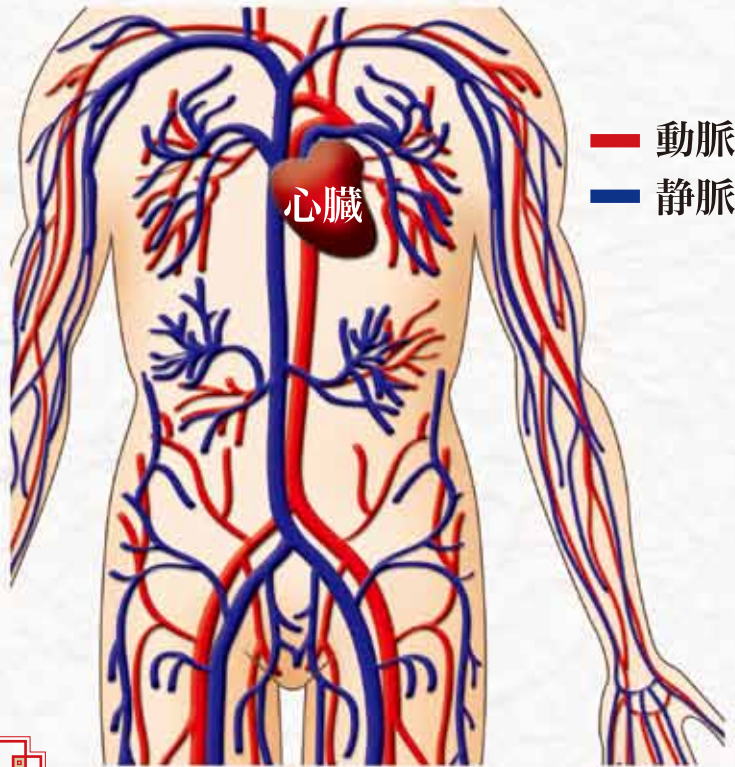


# 血液の流れ



血液は、全身の細胞に栄養や酸素を運び、二酸化炭素や老廃物を運び出す働きをします。そして、筋肉がポンプの役割を果たし体全体に運ばれます。

人が地球上に暮らす限り、重力からの影響で血液が足元に溜まってしまいます。特にふくらはぎなど下半身の筋肉の衰えは、心臓に血液を送り返すことが出来なくなり、血液の流れに大きく影響します。

押す・もむ・たたくなどのマッサージは、筋肉に刺激を与え、血流の促進により栄養分の循環と、老廃物の除去を促すことで、細胞を活性化させ自己回復力を高め、冷え、肩こり、腰痛、肌の乾燥、くすみ、疲れなどを改善するのに役立ちます。

また、マッサージは患部を集中して行うのではなく、その付近を広範囲に行うことで、その効果を高めてくれます。

# リンパの流れ

「第二の循環器系」

リンパとは、全身を網の目のようにあるリンパ管と、その中を流れるリンパ液、そしてリンパ管の合流部分のリンパ節を総称していいいます。リンパは、体内の老廃物や疲労物質の除去、体内に侵入した細菌や異物を排除する役割があります。そのため、正常に循環しなくなると体のあちこちに不具合が生じるのです。

えきか

## 腋窩リンパ節(肩リンパ)

このリンパが滞ると、四十肩、五十肩や腕のたるみや肩痛になりやすい。また、呼吸器系の免疫機能が働く場所なので、ここに痛みを感じる時は風邪の兆候が見られる。

そけい

## 鼠頸リンパ節(股リンパ)

足の付け根中央に位置する下半身の大動脈的な場所。ここの滞りは、足のむくみや冷え性、セルライト、お尻のたるみの原因に繋がる。

しつか

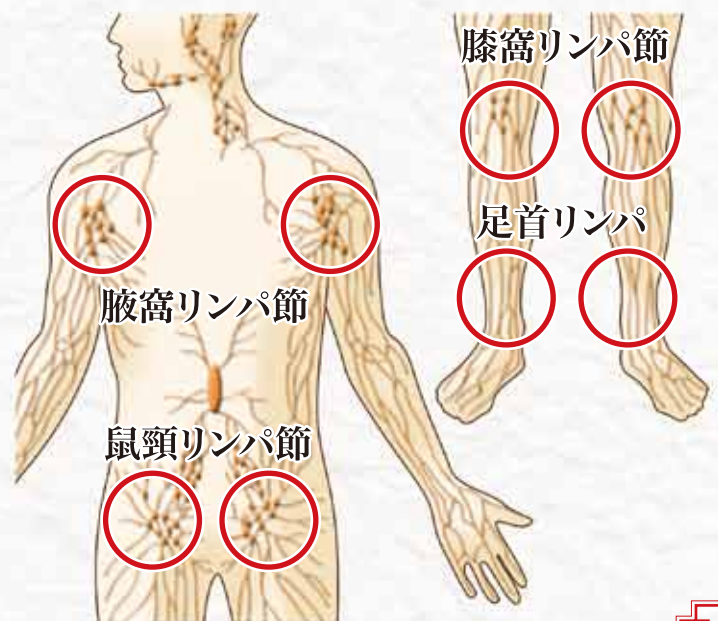
## 膝窩リンパ節(膝リンパ)

第二の心臓と言われる足に影響を及ぼすリンパ節で、流れが悪いと膝や足の痛み、弾力のないブヨブヨの肌の原因となってしまう。

あしくび

## 足首リンパ(足リンパ)

足首やかかと、足の甲や裏にあり、足首の柔軟性やむくみの症状に関係してきます。



株式会社

—ビューティ&ヘルシー—  
メルシー

☎0120-007-668