



(株)ヒールプランニング
代表取締役
立林 宣子 様

リンパのはなし



皆様、「リンパ」という言葉を耳にする事があると思います。最近、雑誌やテレビなどでも「リンパ」という言葉がうたわれていますが、体の中でどのような働きをしているかとなりますと、御存知でない方もたくさん居られると思います。

リンパの働きには「免疫機能」「排泄機能」の2つがあります。免疫機能は体の中に入ってきた異物を退治し、病気から体を守っている働きをしています。排泄機能は、体のゴミを1日3L～4L、リンパの最終出口である鎖骨に向かって、流します。どの様なものが流れてくるかと言いますと、死んだ細胞や、活性酸素、ウイルスや細菌、化学物質などの体にとって不要なものを流しています。

鎖骨まで運ばれてくるのに、16時間ほどかかると言われています。その後、どうやって体の外に排泄されるのかと言いますと、鎖骨のところに、リンパ管と静脈が合流する場所があり、血液を流して、心臓を通り、肝臓で解毒され、腎臓で濾過をされ、最終的には尿として体の外に出ることになります。ですから、排泄の機能がスムーズに行われないと、リンパの流れもドロドロになって体の中にゴミが溜まるようになってきます。リンパの流れが悪くなると、シミ・シワ・タルミ、便秘・冷え性などの症状が起こると言われています。

流れをスムーズにするには、どうしたらいいでしょう。流れが悪くなる原因というのは、ストレス、運動不足、乱れた食生活などによります。また、ポンプの役目をしている心臓のような機能がリンパ管にはありません。筋肉の運動、動脈の拍動、腸の蠕動運動、マッサージなどの外部からの刺激により、流れます。

リンパは一定方向にしか流れていないので、例えば、腕の場合は、大きなリンパ節がある脇の方向に向かって撫でていただければ流れます。毎日続けて頂くことが大切ですので、お風呂の時など方向を意識して流していただくとスッキリしてきます。今日は皆様にも体感していただこうと思います。



委員会報告

今回はありませんでした。

確定出席報告 (前々回出席報告)

山梨委員長

月/日	確定出席率	総会員数	出席者合計 (含メイクアップ)
9/3	80.95%	45名	34名 (メイクアップ0名を含む)

- ・総会員数45名 (出席義務会員31名+出席免除会員14名)
 - ・出席者合計には出席免除会員、メイクアップ会員を含む
- ～出席率向上へのご協力をお願い致します～