

ARINA株式会社が運営する20代~50代18人の女性による美容レビューサイト「mellow-メロウ-」(<https://arina-p.co.jp/mellow/>)は、日本全国18歳以上の方を対象に「むくみ対策で心がけていることを選んでください」とアンケート調査を実施しました。その結果を公表します。

- 調査方法: インターネット調査
- 調査人数: 200人(10代:1人、20代:59人、30代:69人、40代:55人、50代:14人、60代以上:2人)
- 調査主体: ARINA株式会社、mellow-メロウ-
- 調査時期: 2022年11月3日
- 発表日: 2022年11月15日

* 本アンケート結果を引用する場合は「mellow-メロウ-」のURL(<https://arina-p.co.jp/mellow/>)を使用してください。

調査結果

「むくみ対策で心がけていることを選んでください」とアンケート調査した結果、1位は『ストレッチ、マッサージをする』でした。



1位: ストレッチ、マッサージをする

- ・ストレッチで凝りや血流の溜りを流して、むくまないようにしています。
- ・代謝をよくすることが大事だと思うから。
- ・以前Twitterで足のむくみ取りマッサージを拝見し、やってみたところ、かなり足が軽くなって、細くなったと友人から言われたため、それ以来お風呂上がりにマッサージをしているからです。

- ・同じ体制でいるとむくんでるくなるので、意識して体を動かします。
- ・もみほぐしは良い。
- ・お風呂上がりにマッサージをしています。

2位: 白湯や水は1日2Lを少しずつ飲む

- ・妊娠中水をたくさん飲んで排泄していたらむくまなくなったので今も心がけています
- ・一日嫌でもこの位は必ず飲んでるので、そうした対策はきっちりしています。
- ・むくみを解消するには、水を多く飲んだ方がいいと友人に教えてもらったからです。
- ・美肌効果にもなるから。
- ・元々水は多めに飲んでいたのでむくみ対策として多少は良いと知人に聞き、さらに増やして飲んでいるからです。
- ・気軽に続ける事ができる。

3位: 冷え対策をする

- ・わたしは末端冷え性で足や顔がむくみやすいです。白湯や生姜湯をのんだりして内側からあたたまるように心がけているからです。
- ・血流を良くするマッサージをすることで冷え性も解決できて、むくみも解消できるから。
- ・季節は関係なしにいつも足は冷たいのですそのせいでむくむのだと思って夏でも靴下はきちんと履いていますそしてむくみ対策では着圧レギンスを使っています。
- ・冷え性だから。
- ・冷え性で特に下半身が浮腫むのでかなり気をつけているため。
- ・血行が悪くなるとむくみやすいから冷え対策をする。

4位: その他

- ・『お酒を飲まない。控えること』お酒を飲むと顔がパンパンにむくむのでなるべく控えています。
- ・『アロマオイルでトリートメントする』アロマが好きで趣味だから。
- ・『塩分を摂り過ぎない』ラーメンなど塩分が多い食べ物をなるべく食べない。夜に塩分を摂り過ぎると、翌朝顔全体がむくむので、夕食は薄味にしている。
- ・『着圧スパッツを日中に着用』以前からむくみやすく着圧ソックスを愛用していましたが、だんだん足全体に重苦しさを感じるようになったので、レギンスタイプの着圧スパッツを使用しています。
- ・『キウイ、バナナなどむくみをとるものを食べる。』フルーツも好きなので取り入れやすいです。
- ・『塩分の取り過ぎないようにすることです。』カロリーが低くても塩分が多い食事を取ると顔や手がむくんでしまうので、カロリー以外に塩分量も気にして食事をとっています。

5位: 同じ姿勢でない

- ・座って作業している時間が長いため。
- ・窓拭きや家財整理など、家でも屈伸運動するようにしている。
- ・座りっぱなしにならないように動くようにしている。
- ・動かないと血行が悪くなりむくみの原因の一つだから。

・ずっと座って作業等をしているとむくみやすいので、適度に立って動いたりしないと夕方足がパンパンになるからです。

6位: 湯船で発汗する

- ・汗をかくことで体が軽くなる。
- ・なるべく体を温めて血行良くしています。
- ・疲れが取れるから。
- ・半身浴で30分以上浸かることでスッキリするから。
- ・汗をかくことは大事だから。

7位: 特にない

- ・むくみ対策が分からない。

8位: イオン飲料を飲む

・お風呂あがりにボディクリームをぬり足から太ももにかけてもみほぐし、マッサージをしたり、その後身体のストレッチをする事で、むくみ対策しています。リンパマッサージなどもしています。

【総括】今回のアンケートでむくみ対策で心がけていることを選んでください1位は『ストレッチ、マッサージをする』でした

これからどんどん寒くなり、体もむくみやすくなる季節です。「ストレッチ、マッサージをする」がむくみ対策として圧倒的に人気でした。

お風呂あがりにストレッチをしたり、お風呂でマッサージをしたりすると血行がよくなって効果を感じやすいですね。

ストレッチやマッサージで、1日ががんばった自分をいたわってあげましょう。

ARINA株式会社は、運営するメディア「mellow-メロウ-」を通じて、1人でも多くの方が、自分にぴったりの商品と出逢えるよう、社会に貢献してまいります。

■ARINA株式会社について

ARINA株式会社は、“メディアを通じ子育てを豊かに”を企業のVisionに掲げ、皆様の生活に寄り添ったライフスタイルメディアの展開やオウンドメディアの受託事業を展開しております。