

## 〈5月16日は旅の日〉 旅による『脚の疲れ』は常につきもの。 接骨院先生直伝！簡単オススメケア方法

働く女性のお疲れ脚をサポートする新型着圧ソックス「レグスリム」を販売する(株)リベルタ(本社：東京都渋谷区、代表取締役：佐藤透)は、5月16日の『旅の日』にちなみ、移動や観光時に悩む「脚の疲れ」にまつわる情報をお届けします。■「レグスリム」公式サイト：<https://legslim.net/>



『旅の日』は、日本旅のペンクラブが1988年に制定した日です。松尾芭蕉が「奥の細道」の旅へ旅立った日として、せわしない現代生活の中で「旅の心」を大切に、旅のあり方を考え直す日とされています。

旅は、移動も含めて何をしても楽しいと思いますが、その分疲労はつきもの。特に脚にかかる負担は大きく、むくみや疲れは誰もが経験しているのではないのでしょうか。

### ■日ごろから全国を取材し、移動が多いライター 古川智規さんに『脚の疲れ』について、お話を伺いました。

Q.お仕事の関係上移動や歩き回る事が多いと思いますが、脚の疲れや浮腫みは気になりますか？

A.足の疲れというものはいつでもあります。女性ほどは症状も見ただ目にも気になりませんが、もしかしたら疲れが原因でむくみがおきているのかもしれない。

Q.移動の際は疲れがつきものだと思いますが、何か気をつけている事はありますか？

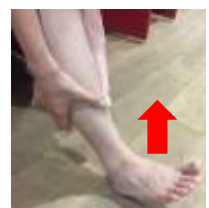
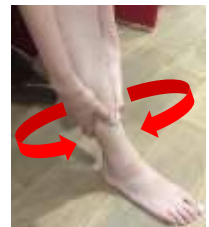
A.移動中は靴を脱いだり、なるべく脚の位置を高い場所に置くということは無意識にやっていると思います。また、移動時間はかなり余裕を見て旅程を組んでいます。乗換時間にかなり余裕をもって計画することで、身体も心も余裕を持てますので、長距離移動でも楽になります。移動時間が短いルートや列車の方が人も多くて混雑していて、かえって疲れるという経験は誰にでもあると思いますが、あえて移動時間を長く計画することで余裕を持って混雑を避けて疲れないようにしています。

### ■せき接骨院&ぴゅあスリムプロポーション矯正センター院長 関博和先生直伝！旅先でもできる！簡単 脚のストレッチ&ケア方法

#### ●ふくらはぎ絞り

両手で輪を作るようにふくらはぎを包み込み、5本の指で絞るようにふくらはぎに溜まった血液やリンパを押し流していきます。この時、「締める」「緩める」「移動」という動きを繰り返す(足首から膝方向にかけて行う)ことで、体液が流れやすくなります。ただ押しただりもんだりするのではなく、この3動作を行ってください。また、可能であれば「締める」動作の時に足首を上下に5回くらい動かしていただくと、より深部の筋肉に刺激が加わり効果的です。

旅による脚の疲れを少しでも癒す為に、余裕を持って移動することや、移動中や1日の終わりにマッサージを取り入れてみてはいかがでしょうか。



#### 【本件に関するお問い合わせ】

株式会社リベルタ 美容事業部 マーケティング課 広報・PR 担当  
代田：[momo-s@liberta.net](mailto:momo-s@liberta.net) / 井原：[saki-i@liberta.net](mailto:saki-i@liberta.net) / 照喜名：[rika-t@liberta.net](mailto:rika-t@liberta.net)  
TEL：03-5489-7667/FAX：03-5489-7686  
お客様お問い合わせ先：0120-718-456

## 長時間の移動にも最適！ 旅のお供に 着圧ソックス『レグスリム』

着圧ソックス『レグスリム』は、旅の間に溜まった脚の疲れを癒すのにオススメなアイテムです。  
旅による脚の疲れを、レグスリムで癒しましょう！

### 《レグスリム おすすめポイント》

#### ① 移動中や歩き回っても快適！「ふくらはぎの筋肉」「足裏」に着目

血液の循環をうながす「ふくらはぎの筋肉」や、身体全身を支える「足裏」などポイントごとに圧の強弱をつけることで、効果的で気持ちの良い快圧がお疲れポイントにぐんぐんアプローチ。移動中に凝り固まる脚や歩き回って脚を酷使しても、脚の負担を軽減し快適に過ごせます。

#### ② 脚の疲れにはとても重要な「足裏アーチ」をサポート

足裏のアーチには「立った状態で姿勢をしっかりと安定する」「体重や運動負荷の衝撃を吸収するクッション」など非常に大切な役割があります。しかしヒールを履く・日常生活の姿勢のクセなど様々な要因でアーチは崩れ、結果脚の疲れに繋がってしまいます。そんな崩れがちなアーチをきゅっと引き締めることでバランスを補正。歩いている時も立ち止まっても、身体全体のバランスを整えるサポートをしてくれます。

### ■ 商品概要

| 新幹線や飛行機など移動中にオススメ   | 1日歩き回った後の就寝時にオススメ  |
|---|--|
|  <p>使用イメージ</p> |  <p>使用イメージ</p> |
| レグスリム着圧ソックス お出かけ用<br>2,100円（税別）   | レグスリム着圧ソックス おやすみ用<br>2,600円（税別）  |

### 【レグスリムの口コミ 一部抜粋】

#### 《表参道の人気美容院で働く美容師さんの感想》

- ・脱いだ時のスッキリ感が良かった。1日中立っていてもムクミが目立ちにくかった。
- ・1日履いたらいつもより軽いのが分かった。むくみが改善された。
- ・今まで履いていた同じような製品の中で、一番着圧が強く、効いている感じがしました。
- ・履いて初日、朝出勤するとき、靴を履き忘れたかと思うくらい脚が軽かった。

#### 《今回ご協力頂いたライターの方の古川智規さんの感想》

レグスリムを着用時、普段履いている靴がぶかぶかになってしまい驚きました。もちろん脱ぐと元には戻りますが、締め付けられているのはいいですね。それと、素材が特殊なので風通しがいいのか外気に当たると脚がひんやりしていて気持ちがいいです。これにも驚きました。

#### 【本件に関するお問い合わせ】

株式会社リベルタ 美容事業部 マーケティング課 広報・PR 担当  
 代田： [momo-s@liberta.net](mailto:momo-s@liberta.net) / 井原： [saki-i@liberta.net](mailto:saki-i@liberta.net) / 照喜名： [rika-t@liberta.net](mailto:rika-t@liberta.net)  
 TEL：03-5489-7667/FAX：03-5489-7686  
 お客様お問い合わせ先：0120-718-456

参照：

【古川智規さんプロフィール】

元金融マンのフリーランスライター。乗り物大好きで旺盛な好奇心が切り口の原動力。あえて特定の分野を持たずに何でも書くが、基本的に取材しないことは書かないのがモットー。ウェブメディア他、雑誌にも執筆。移動は都内中心だが、月に1-2回は長距離移動による取材も国内外問わず行う。

【関博和先生プロフィール】

せき接骨院 & ぴゅあスリムプロポーション矯正センター院長。

1964年長野県岡谷市で生まれる。昭和60年柔道整復師免許取得。平成2年長野県岡谷市にて「せき接骨院」開業。

カイロプラクティック、カサハラフットケア、各種整体法・筋骨格の矯正治療法、レイキ・氣功・ヒーリング等エネルギー療法を学び現在オリジナルの「ふくらはぎ波動バランス整体」で難治性の疾患の施術を行う。

著書：『「ふくらはぎを温めるだけ」で全身健康になる！』講談社（2011/7）

『病気になるくなければ、ふくらはぎを温めなさい』講談社+α文庫（2014/1）

監修本：『はくだけ、ふくらはぎを温めて“美”がイット』（芸文社：2012/2/16）

【本件に関するお問い合わせ】

株式会社リベルタ 美容事業部 マーケティング課 広報・PR 担当

代田：[momo-s@liberta.net](mailto:momo-s@liberta.net) / 井原：[saki-i@liberta.net](mailto:saki-i@liberta.net) / 照喜名：[rika-t@liberta.net](mailto:rika-t@liberta.net)

TEL：03-5489-7667/FAX：03-5489-7686

お客様お問い合わせ先：0120-718-456