

スリムウォーク®が「重ダル脚」を感じている
女性のサポートを目指してフェムテック展に初出展

「重ダル脚」の原因と セルフケア方法をご紹介します！

ピップ株式会社（本社：大阪府中央区、代表取締役社長：松浦由治）の着圧レッグウェアブランド「スリムウォーク」は、「重ダル脚」を感じている全ての女性のサポートを目指して、2022年5月25日(水)～31日(火)の期間、大丸梅田店 ミチカケで開催される『ミチカケ・ウェルネスアクション！ vol.1 フェムテック展』に出展します。スリムウォークがフェムテック展に出展するのは、今回が初めてとなります。出展に合わせて、パーソナルトレーナー下平翼さん監修のもと、女性が感じるお悩みの一つ「重ダル脚」について、その原因とセルフケア方法をご紹介します。



女性が感じやすいお悩み「重ダル脚」 その原因は？

多くの女性が抱えるお悩みの一つに「重ダル脚」があります。「重ダル脚」の原因としては、運動不足や冷え、長時間同じ姿勢で居続けることなどが考えられます。また、女性の場合は、月経前や産前・産後などに起こるホルモンバランスの乱れによって、「重ダル脚」を感じるケースもあります。

このように、様々な原因から引き起こる「重ダル脚」ですがセルフケアによってスッキリ脚へと導くことが可能です。今回は、そんな「重ダル脚」をスッキリとケアするセルフケア方法を3つご紹介します。

「重ダル脚」のセルフケア方法3選

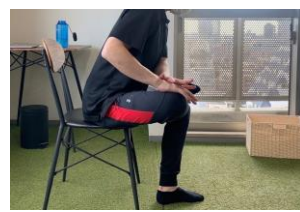
①1日1分、座りながらできる脚のストレッチ

■伸ばす筋肉

- ・太ももの横（大腿筋膜張筋）
- ・お尻（大臀筋）

■ストレッチ方法

- ①姿勢を正したまま椅子に座る
- ②ストレッチしたい方の脚のくるぶしを反対側の膝上の外にずらして乗せる
- ③乗せた脚の膝の内側を下に押す
- ④姿勢は正したまま、③の体勢で軽くお辞儀する



これを左右20～30秒ずつ行う

■ポイント

- ・ストレッチは痛いと感じるまで伸ばすと効果が下がってしまう恐れがあるため、心地が良いと感じる場所でキープすることがおすすめです。

②ゆっくり「入浴」

「重ダル脚」を引き起こす原因の1つに冷えがあります。冷えを解消したい方は、ゆっくり湯船に浸かってみてください。全身浴をすることで、全身の血行が良くなり冷えの改善に繋がることはもちろん、体がリラックスし、気持ちも落ち着きやすくなります。

③はくだけでOK「着圧ソックス」

着圧ソックスは、はくだけで「重ダル脚」をスッキリ脚へと導いてくれるお手軽なアイテムです。着圧レグウェアブランド「スリムウォーク」では、お外、お家、就寝時など、シーンごとに使える約20種類以上の製品を展開しています。

<スリムウォーク 美脚ハイソックス>



オフィス、外出中もしっかり着圧。1日中スッキリ脚をキープ。

お外

<スリムウォーク スキニー ルームウェア>



そのまま寝られる着圧ルームウェアで、ラクしてスッキリ美脚へ。

お家

<スリムウォーク 美脚ロング>



土ふまず&足の甲から太ももまで寝ている間にキュッとひきしめ。

就寝

<スリムウォーク 24h マルチスキニー デニム風ブラック>



シーンを問わず、いつでも好きなときに美脚ケア。デニムライクで、動きやすいスキニータイプ。

24時間好きな時に

大丸梅田店 ミチカケにスリムウォークが登場！

スリムウォークは、「重ダル脚」を感じている全ての女性のサポートを目指して、2022年5月25日(水)～31日(火)の期間、大丸梅田店 ミチカケで開催される西日本最大級のフェムテック展『ミチカケ・ウェルネスアクション！ vol.1 フェムテック展』に出展します。

本フェムテック展は、5月28日(土)の「女性の健康のためのアクション国際デー」に合わせて開催され、幅広い年齢の方々を対象にした様々なフェムテック商品が展示されます。女性の健康問題を「学びながら」、商品・サービスに「触れながら」、自分や大切な人の心・体のケア習慣を「多様な角度から見つめ直すきっかけをお客様に提供します。

◆イベント詳細

■イベントタイトル：ミチカケ・ウェルネスアクション！ vol.1 フェムテック展

“月のみちかけのように、あなたのリズムに寄り添う”をコンセプトに、百貨店で初めてフェムテックを常設で取り扱った売場を展開する大丸梅田店の「ミチカケ」と、女性ヘルスケア領域における企業支援を行う「ウーマンズ」がコラボして開催される、西日本最大級の「フェムテック展」です。

■開催期間：2022年5月25日(水)～5月31日(火)

■会場：大丸梅田店 (13Fと5Fで開催)

■「ミチカケ」HP：<https://shopblog.dmdepart.jp/umeda/michikake/>

■「ウーマンズ」HP：<https://www.womans-jp.com/>

michi kake
Wellness
Action!

2022.5 Powered by woman's



■パーソナルトレーナー 下平 翼 (<https://www.next-gym.com>)

パーソナルトレーニングジム NEXT GYM TOKYO
スリムウォーク協カトレーナー

ダイエット初心者サポートの専門家。
過去に大手ダイエットジムで活動していたが、過度なダイエット指導に疑問を感じて2年で退社。現在は年間1,300セッション以上のパーソナルトレーニングを担当し、ダイエット初心者が安心してダイエットを楽しむための方法を伝授している。

【製品概要】

販売チャネル	全国のドラッグストア・量販店・ネット通販など
希望小売価格	オープン価格

製品名	スリムウォーク 美脚ハイソックス	
サイズ	全2サイズ (S~M、M~L)	
カラー	ブラック	
品質表示	ナイロン、ポリウレタン	

製品名	スリムウォーク 美脚ロング	
サイズ	全2サイズ (S~M、M~L)	
カラー	ラベンダー	
品質表示	ナイロン、ポリウレタン、ポリエステル	

製品名	スリムウォーク スキニー ルームウェア	
サイズ	全3サイズ (M、L、LL) ※LLサイズはネット通販限定	
カラー	グレー、ブラック	
品質表示	綿57%、ポリエステル38%、ポリウレタン5%	

製品名	スリムウォーク 24h マルチスキニー デニム風ブラック	
サイズ	全2サイズ (M、L)	
カラー	ブラック	
品質表示	綿55%、ポリエステル30%、ポリウレタン15%	

「SLIMWALK®」 および 「スリムウォーク®」 はピップ株式会社の登録商標です。

【製品に関するお問い合わせ】

ピップ株式会社お客様相談室
TEL：06-6945-4427

ピップ製品情報ホームページ <https://www.pipjapan.co.jp/products/>
スリムウォークブランドサイト <https://slimwalk.pipjapan.co.jp/>
公式Twitterアカウント https://twitter.com/slimwalk_pip
公式Instagramアカウント https://www.instagram.com/slimwalk_pip/