

連載第13回

あなたの健康をサポート！



町内在勤の理学療法士が介護予防や健康維持に役立つ体操をお届け

健康の維持は毎日の運動から。継続して体を動かすことが大切です。ここでは、自宅でできる簡単な体操を月1回紹介します。皆さんの健康維持や介護予防に役立ててください。

■協力 阿久比リハビリネットワーク 介護老人保健施設 メディコ阿久比
認定理学療法士(介護予防) 榊原和真

■問い合わせ先 町地域包括支援センター ☎(48) 1111 (内1127・1128)

足のむくみを解消しよう！

病気だけでなく、運動不足や筋力低下、長時間同じ姿勢でいることで足にむくみが出る場合があります。足の筋肉を動かすことで、血液やリンパの流れが良くなり、むくみの改善につながります。ふくらはぎは「第2の心臓」とも言われ、血流改善にとっても重要です。

むくみ改善の体操をご紹介します！

筋肉に力を入れたり、抜いたりすることで、ポンプの作用が働き血流が良くなります。

ふくらはぎの運動



椅子に座って、踵を上げる運動です。ふくらはぎに力を入れるように意識しましょう。踵を上げたり下ろしたりを繰り返します。1分くらい続けて行いましょう。

寝ながら、つま先を上げ下げする運動でもよいです。

足指の運動



タオルを床に敷き、足の指でタオルを手繰り寄せる運動です。足先に力を入れるように意識しましょう。

タオルがなくても足の指を曲げ伸ばしする運動でも良いです。

むくみを改善するためにこの2つの運動に取り組んでみましょう!!



足のむくみは大きな病気のサインかも・・・。

心疾患や内科疾患が原因で足がむくむこともあります。いつもより腫れている、痛みがある、どんどんひどくなっているなどの症状があれば、早めに医療機関に相談してください。

体操をしたら右の表に○を付けましょう。毎日続けることが大切です！

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 日にち | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ○→ | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |

