

6月号 あなたの健康をサポート

理学療法士が介護予防や健康維持に役立つ体操を紹介

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。ここでは毎月1回、自宅でできる簡単な体操を紹介します。介護予防や健康維持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 介護予防認定理学療法士 榊原和真さん
■問い合わせ先 地域包括支援センター ☎(48) 1111 (内1127・1128)

足のむくみの予防をしましょう

長時間立ったまま、座ったままの姿勢では血液やリンパ液の流れが悪くなります。結果、重力によって足の方に水分がたまってしまいます。第2の心臓と呼ばれるふくらはぎは、筋肉の力で心臓に血液を戻しています。加齢による心臓の機能低下や筋力低下、運動不足が原因で足のむくみが出やすくなります。

ふくらはぎの筋肉を動かす運動

椅子に座って、軽く膝を伸ばします。足先をできるだけ大きく上下に動かしましょう。



ゆっくりと1分程度行ってください。

寝ながら足を高くして行くとより効果的です。



クッションなどで足を上げてください。

むくみが大きな病気の兆候であることもあります

心臓や腎臓、肝臓の病気、感染症など命に関わる大きな病気の症状としてむくみが出ることもあります。むくみが強い、範囲が広い、痛みがある、足がしびれるなど、いつもと違った症状があるときは病院で相談してください。

体操をしたら、下の表に○をつけてください。毎日続けることが大切です。

日付	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
○→																														

ケアラズカフェを開催

認知症や介護に関する情報交換や交流を行う場です。介護経験のあるスタッフとの相談も実施しています。コーヒーや紅茶を飲みながらリラックスしませんか。どなたでも参加できます。申し込みは不要です。本人ミーティング(本人交流会)の参加には申し込みが必要です。

■日時 7月4日(木) 午前10時30分～午後3時
■場所 オアシスセンター2階 集団指導室
■参加費 200円(お茶とお菓子付き)
■共催 阿久比町認知症介護家族交流会「なごみ会」
■協力 (公社)認知症の人と家族の会
愛知県支部・(特非)HEART TO HEART

申し込み・問い合わせ先

阿久比町地域包括支援センター
☎(48) 1111(内1127・1128)

健康介護課介護保険係 ☎(48) 1111(内1125)

本人ミーティング(本人交流会)も同日開催

認知症の方や、物忘れがあり心配な方のための集いの場です。本人だからこそ気づきや意見を語り合い、地域に伝えていくことを目的としています。同じ立場の方同士で、日頃感じていることを話し合いませんか。ケアラズカフェと同日開催していますので、気軽に参加してください。

■時間 午前10時30分～正午
■対象 認知症と診断を受けた本人と家族
(もしくは物忘れが気になる方)

■申し込み方法 6月28日(金)までに電話・窓口または右記入力フォームより申し込んでください。

