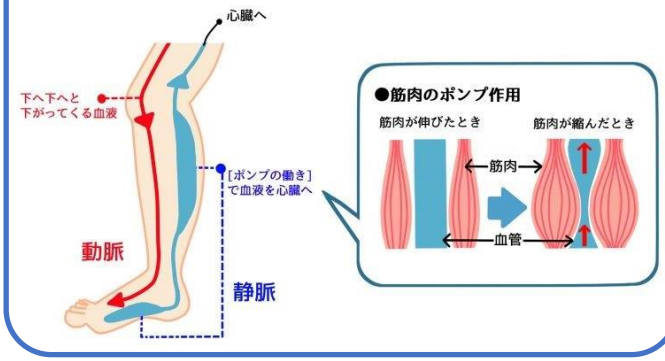
リハビリ通信 2021年度 Vol.4

日頃より志木瑞穂の里をご利用いただき、ありがとうございます。
コロナウィルスの影響により外出自粛されている中、ご自宅での生活で
ついつい椅子やベッドに座りテレビを見ている時間が増えた!!なんて方いらっしゃいませんか？
長時間座っていると活動量の低下から**"足がむくむ"**原因になります。

今回のテーマは… **「むくみの原因と予防・改善策」** についてです。

原因　筋ポンプ作用の低下

ふくらはぎの筋肉は歩いたりすることで収縮し、血液を押し上げる働きがありますが、長時間座っていることで**ポンプ作用が働きにくくなります**。また、下半身は心臓から遠く、重力の影響から**血液が滞留**しやすくなります。

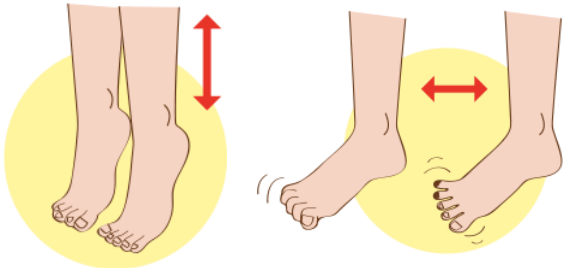


予防・改善策

・1時間に1度の立ち上がり!!
・ふくらはぎを刺激!!

座りっぱなしを避け、その場で軽く足踏みやつま先立ち、座ったままでも足の指先を動かしたり踵上げを行いましょう。

① つま先立ち　　② 足でグー・パーをする



※心臓や腎臓に持病のある方は事前に
かかりつけ医に相談してから行いましょう。

～入所フロアでの節分（恵方巻作り）と体操のご様子～

おいしそう!!

まだかな…

完成!!

※感染予防の観点から
今年の恵方巻は職員が作成しました。

医療法人　瑞穂会
介護老人保健施設　志木瑞穂の里　リハビリ課