

## なのはな苑 地域貢献活動

日頃より介護老人保健施設なのはな苑を御利用頂き、誠にありがとうございます。

例年地域貢献活動の一環として行っていたオレンジカフェなのはなですが、新型コロナウイルスの影響で今年度も開催を見送らせて頂きました。感染予防等を考慮し地域貢献活動を検討した結果、昨年引き続き書面にて「むくみ予防・軽減体操」をご紹介させていただくこととなりました。ぜひ是非ご覧ください。

また、来年度は家族会の開催を計画しております。また改めてお知らせいたしますので、皆様のご参加をお待ちしております。

### 自宅で出来る 簡単むくみ予防・軽減体操

「立ちっぱなし」「座りっぱなし」といった長時間同じ姿勢でいることで、「足がむくむ」ことは皆さんも経験があるかと思います。足のむくみ(=浮腫)を予防・軽減するには、「第二の心臓」とも呼ばれる「ふくらはぎ」の筋肉を使った運動をすることが大切です。今回は、自宅で座ったまま出来る簡単なむくみ予防・軽減の体操を紹介します。是非取り組んでみてください。

#### 運動を行う際の注意

・この運動で痛みが増す等異変があった場合は、速やかに中止し、医師などにご相談ください。

● 午前と午後1回ずつ、各1セット10回で、2~3セット行いましょう。

#### つま先を上げる運動

- ・椅子に腰かけ、かかとを床につけたまま、両足一緒にゆっくりつま先を上げます。
- ・上げ切ったところで一度止めます。
- ・ゆっくりつま先を下げます。
- ・10回繰り返し行います。



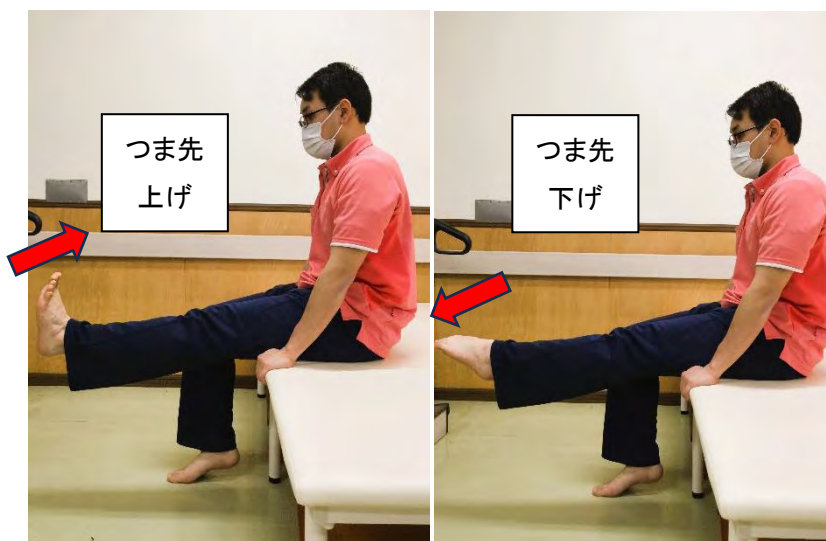
#### かかとを上げる運動

- ・椅子に腰かけ、つま先を床につけたまま、両足一緒にゆっくりかかとを上げます。
- ・上げ切ったところで一度止めます。
- ・ゆっくりかかとを下げます。
- ・10回繰り返し行います。



## 膝を伸ばしてつま先を上げ下げする運動

- ・椅子に腰かけ、片方の膝を伸ばしたまま、ゆっくり 2 秒ごとにつま先を上げ下げします。
- ・10 回繰り返し行います。
- ・反対側も同様に上げ下げします。



## 足のグーパー運動

- ・椅子に腰かけ、踵を床につけたまま、つま先を軽く上げます。
- ・両足の指を「ゆっくり曲げる、ゆっくりそらす」を 10 回行います。



※むくみ予防・軽減体操についてご不明な点がございましたら、気軽にお問い合わせください。

担当：リハビリテーション科 山本