

# そよ風荘だより

2025年2月4日 11号

立春を迎えましたが、まだまだ寒い日が続いております。春の訪れが待ち遠しいですね。皆さま体調管理にご留意ください。

理学療法士による「足のむくみ」のお話と1月のフロアのご様子をご紹介します。頂きます。



## ー リハビリ通信 ー

### 今回のテーマ

理学療法士の中島です 

今回は、『足のむくみ』を説明します。

### 足がむくむ原因

足がむくむ原因は様々ありますが、今回は高齢の方に多い運動不足・座りっぱなしによるむくみの説明を行います。

脚の筋肉には血液を心臓に戻すポンプの役割があります。立ったり歩いたりすることで筋肉が働き、血液を心臓に戻しています。ふくらはぎの筋肉は血液を戻す作用が特に強く、第2の心臓と呼ばれています。運動不足や座りっぱなしの生活では筋肉が働かず、体の一番下である足に血液が溜まりむくみが起こってしまいます。

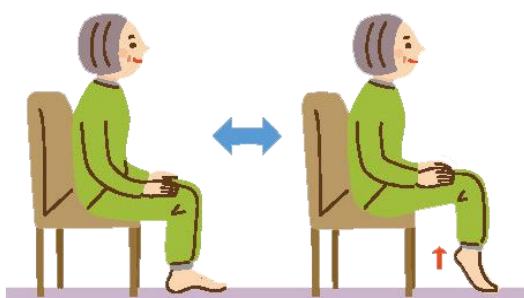


### むくみの解消法

むくみを解消するためには運動が一番です。脚の運動を行うことで、筋肉がポンプの役割を行い血液を心臓に戻しむくみが軽減します。踵を上げる運動がふくらはぎに筋肉を働かせますのでお勧めです。

むくみがひどい場合や運動が難しい場合は、足を挙げたり横になって休む時間を作りましょう。足が心臓より低い位置にあると血液を上を送らなければいけませんが、足を挙げたり横になった姿勢では血液を上に戻さず横へ流すだけで済みますので血液が心臓に戻りやすくなります。

無理にマッサージするとむくみが悪化するおそれがありますので控えてください。マッサージするのであれば、下から上にやさしく撫でる程度に行ってください。



### 3F入所フロア

1月15日(水) 5名の方のお誕生日会とお正月レクを行いました。レクリエーションでは、おかめとひょっとこの福笑いおだるま落としゲームを行いました。福笑いでは目隠しをして目・耳・口のパーツを置くのですが「どこに置こうかな〜」や「いい顔になったらいいのになぁ〜」と思い思いに楽しませていました。おだるま落としでは、なかなか力加減が難しく「難しいなぁ〜」や「おだるまが最後まで残らへん」とおっしゃられていました。童心に戻って皆さん楽しそうにされていました。 石井



### 4F入所フロア

1月15日(水) にお誕生日会と福笑いレクを行いました。初めに獅子舞が登場し頭をかぶられ、利用者様は拍手をされ大変喜ばれていました。福笑いレクは各テーブルにおかめとひょっとこの顔を置き、タオルで目隠しをしてもらい、顔のパーツを1つ1つ渡し、同じテーブルの方に声を掛けてもらい顔が完成しました。完成した顔を見て大笑いされ、笑いに包まれた時間となりました。おやつはソフトクレープとスナック菓子を召し上がって頂き「美味しいわ〜」と大好評でした。 森岡



## 介護老人保健施設 そよ風荘

〒638-0001

奈良県吉野郡下市町阿知賀621-1

0747-52-2781

