

しんゆり訪問リハ通信

新百合ヶ丘総合病院訪問リハビリより

TEL : 044-322-8368 FAX : 044-322-8427

責任者：秋山 真奈美 作成者：江添 文香



11月になり寒い日が増えてきましたね。体を暖めたいときは、血の巡りをよくする運動がおすすめです。とくに第2の心臓といわれるふくらはぎを動かすことで、全身に血液を巡らせることができます。

足が冷たい方、浮腫みがある方はぜひ行ってみましょう。

◎心臓から最も離れた足の血液は、重力に逆らって心臓まで上がっていかなくてはなりません。

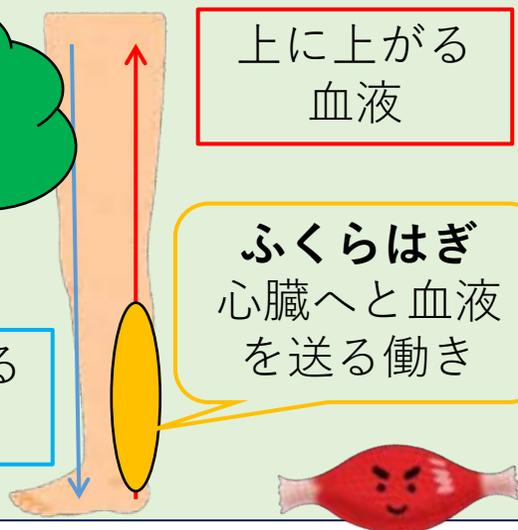
◎ふくらはぎは、重力によって下半身に溜まりやすい血液を心臓へと戻す働きをしています。

靴下の跡が残る場合は浮腫みの可能性があります

下に下がる血液

上に上がる血液

ふくらはぎ
心臓へと血液を送る働き



<つま先立ち運動>

- ①立った状態で、(ふくらはぎに力を入れて)息を吐きながらかかとを上げる。そのまま5秒キープする。
- ②かかとをゆっくり着地させて3秒休憩。
- ③1~2の手順を10回繰り返す。



*机などに手をついてバランスを取る。
*立って行うのが難しい場合は、椅子に座りながら行いましょう。

[看護roo!](#) 筋ポンプ運動から引用

利用者様 特集



70代女性の方が作成した**レース編み**です。手を動かしにくくなっていましたが、リハビリをしていくうちに、このような細かい作業もできるようになったそうです！

