



福あーる訪問看護
リハビリステーション

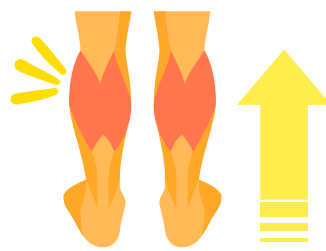
No.30 4月 卯月号
早良事務所
〒811-1101 福岡市早良区重留2丁目
19-5-17 アニ 重留8101
TEL 092-872-8090
太宰府事務所
〒818-0105 太宰府市都府楼南4丁目
13-16 都府楼南4丁目信家A-1
TEL 092-555-7680

福あーる新聞

こんにちは、福あーるです。ようやく4月になりました。4月は和風月名で卯月。ウツギの花(卯の花)が咲く季節が由来だそうです。昼間は暖かくなりましたね
さて、みなさま、「ふくらはぎは第二の心臓」こんな言葉は聞いたことないですか？ 冷え性やむくみ、便秘などもしかすると、ふくらはぎの働きに問題があるのかもしれない。ふくらはぎについて学び、ケアをしませんか？

ふくらはぎは下半身の血流を押し上げるポンプの役割！

動脈を通して全身のすみずみまで行き渡った血液は役割を終えると静脈を通じて再び心臓に戻ってきます。その際にポンプの役割を果たすのが筋肉の収縮なのです。とりわけ体の下の部位ほど下から上へと重力に逆らって、血液を押し戻すためにより大きな労力を要します。そこで良い仕事をするのがふくらはぎの筋肉というわけですね。ですから血液循環を良くするためには、歩いてふくらはぎを使ったり、ふくらはぎを意識的にケアすることが有効なのです。

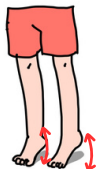


3大 ふくらはぎケア

※抜粋してご紹介！足の腫れなどある方は医師に相談して行いましょう

1 プチ筋トレ

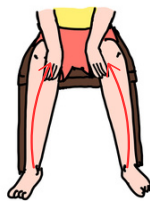
- ①かかと上げ下げ ②座ってつま先の上
げ下げ



2 さすり

力を入れずに足の感触を意識しながらなでる

- ①内くるぶしから膝上 ②足の外側からふくらはぎをつかむようにし足首までさすり下ろす



3 もみ

東洋医学のツボを押さえた経路になります

- ①両手で足首を左右から挟むように掴む
②足の裏側に当てた両手の4本の指を意識しながら下から上へと膝裏まで引き上げる
③膝裏の真ん中を数回押しもむ



看護の一言コメント

訪問でよく見かける、足のむくみや冷え…。ふくらはぎのケアで驚くほど大きな変化を感じることがあります！私たち訪問看護だからこそできるケアでその人らしい暮らしを支えていきます！

SCAN ME



公式Instagram



引用書籍：決定版！新ふくらはぎ週間 もむ・さする・温める・歩く・プチ筋トレ 著者 小池弘人