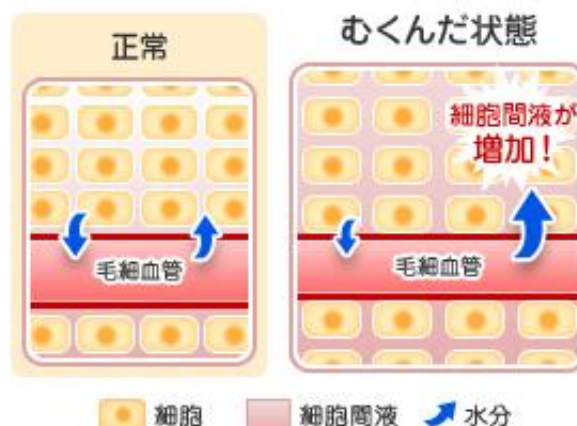


「むくみ」について

リハビリ事業部

寒さで血行が悪くなるこれからの季節は、むくみに悩む人が増えると言われていています。冬は寒さで筋肉が縮こまりやすくなるだけでなく、水分を摂る量も減りがちで、体内の水分の循環がうまく働きのにくい時期です。手足や顔が腫れぼったくなるような経験をされた人は、少なくないでしょう。

「むくみ」のことを医学的には「浮腫（ふしゅ）」といいます。浮腫とは、皮下組織（皮膚の下部）に水が溜まった状態を指します。



- 足やすねなどを指で押さえ、その痕（あと）がなかなか戻らない状態
⇒ 身体に正常時（体重の5～10%）以上の水分の貯留がある

※ 浮腫が足部に出やすいのは、水分が重力の関係で身体の下の方へ溜まりやすくなるから。寝たきりの人であれば、浮腫は背中や顔に出やすくなります。

「むくみ」の解消法

運動する



長時間、
同じ姿勢を
避ける



足を高くして
休息を取る



足湯で血行を
良くする



弾性ストッキングで
水分を足に
溜めない



塩分を摂り過ぎない



まずは自分にできる解消法から試してみましょ。むくみが気になる方、お近くのリハビリスタッフまで気軽にお尋ねください。

「福祉用具展示コーナー」

開設しました

デイサービスセンターはるかぜ

福祉用具を実際に見たり、さわったりしたことがありますか。杖や歩行器、手すり、入浴や食事に関する補助具や自助具など、福祉用具にも色々な種類があります。福祉用具を使うことで、出来なかった事が出来るようになったり、介護者の負担軽減にもなります。

今回、皆さんが福祉用具というものをイメージしやすいように、フランスベッド協力のもと、杏心の丘2階・地域交流スペースの一角に「福祉用具展示コーナー」を設置いたしました。ぜひ実際に見て、手にとり試してみてください。



ご質問やご相談は、デイサービス岡本（理学療法士）、竹下（作業療法士）まで。