



リハビリ便り

③ 寒暖差による自律神経の乱れ

② 低下した血液を運ぶ筋力が低下する

① 長時間同じ姿勢で血液の循環が悪くなる

原因は、たしに状態「余皮膚」のこ下とで溜す。つ

浮腫とは

まい。今。紹介を「浮腫て」い。きつ

温冬るは過たき
温冬るは過たき
温冬るは過たき

① 足首パタパタ運動



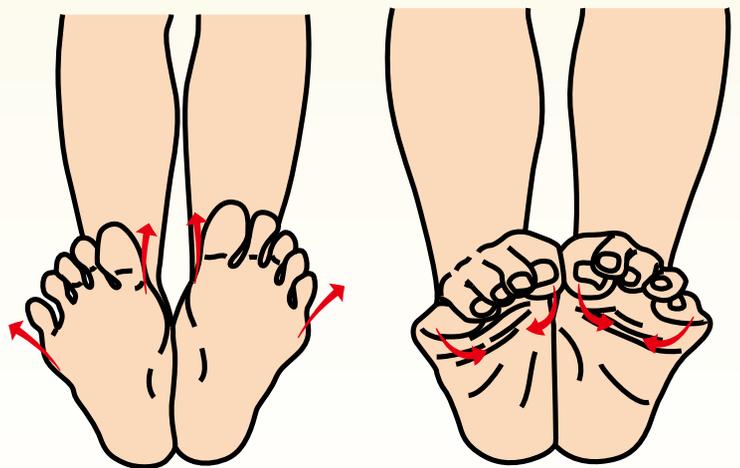
介。そ。ま。ら。ず。ぎ。の。単。に。動。を。き。紹。る

が。セ。ン。プ。こ。の。機。能。を。く。ら。は。向。上。の。防。さ。ポ

た。が。は。重。要。な。予。防。に。お。い。て。果。ぎ。ら。て、

浮腫の予防

② 足のグーパー運動



① ポイント

- ・つま先上げ、かかと上げを繰り返して足首をパタパタする
- ・ゆっくり大きく動かす
- ・目安は10回を2セット

（理学療法士・工藤）
取りで春を迎えましょう

最後に

② ポイント

- ・足指をグーパーと繰り返す
- ・ゆっくり大きく動かす
- ・目安は10回を2セット