

ハートケア流山 家族地域を支援する会より

コロナ禍により、家で座ったままの状態が増えていませんか？

座ったままの姿勢が長く続くと知らず知らずのうちに足がむくんでしまうことがあります。

予防体操ですっきりとした足を目指しましょう！

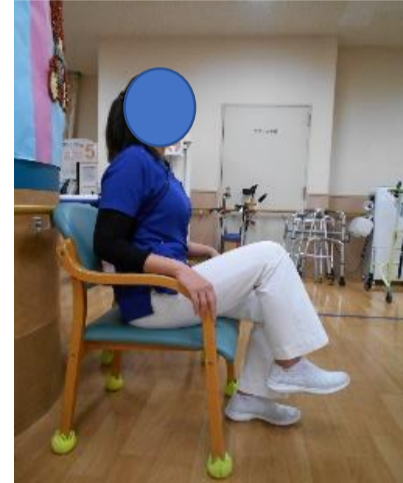
浮腫予防体操

基本的な姿勢：背もたれにもたれないように、イスにやや浅く座る。

※無理のない範囲で行う。

○足踏み×30（両脚）

ゆっくり高く上げることを意識する。



○膝伸ばし×30（両脚）

ゆっくり、しっかりと膝を伸ばすように意識する。



○つま先上げ×10、踵上げ×10（両脚）

いーち、にーい、さーん…位の速さで。

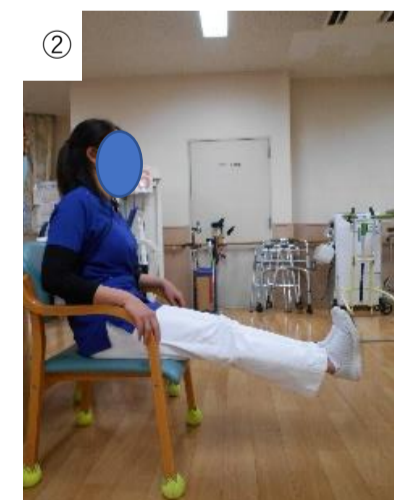
- ① 踵上げ
- ② つま先上げ



○足上げキープ10秒

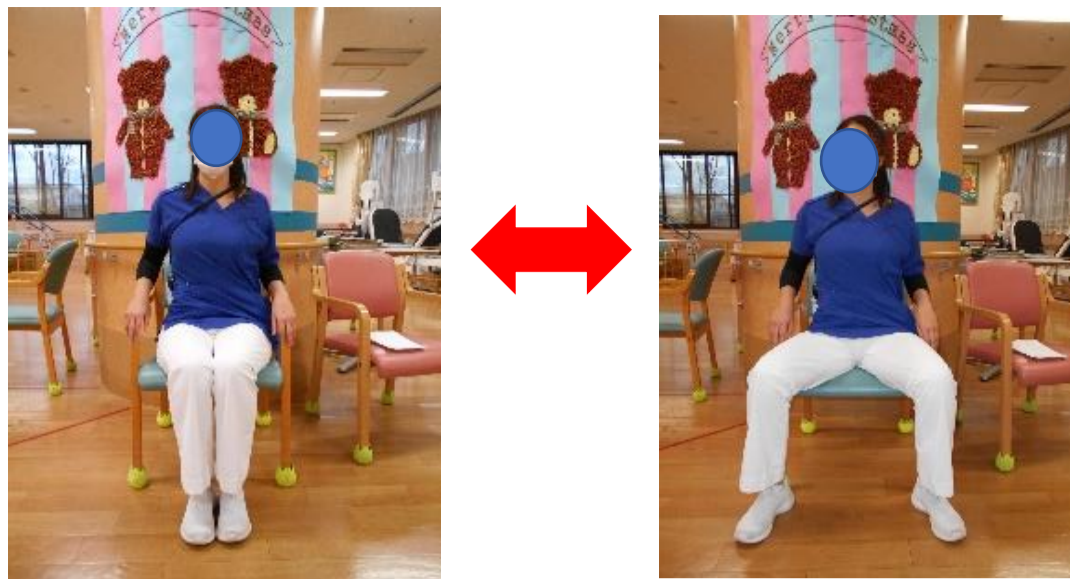
両足をそろえて伸ばす。

- ① できる人は上げた状態で、つま先上げ下げ×10



○脚を開いて閉じる×10

股関節から開いて閉じてを繰り返す。



○膝を伸ばして足首回し（内・外×5）

①片足ずつ膝を伸ばして、足首を外回し×5、内回し×5。

○足の後ろのストレッチ×10（片脚）

②ストレッチをする方の脚を伸ばして踵をつく。
両手で出来るだけ遠くを触るようにして伸ばす。
※勢いよくやらずに徐々に伸ばしていく。
無理に伸ばさないようにする。



○膝抱え20秒（片脚）

背中伸ばしたまま片脚の膝を胸に近づける。
※勢いよくやらずに徐々に伸ばしていく。
無理に曲げすぎないようにする。（脱臼注意）



○股関節のストレッチ×20秒（片脚）

片脚をもう一方の脚の膝の上に乗せて、体を前に倒す。
※体を前に倒しすぎないようにする。（脱臼注意）



○両手・両足のグーパー運動×10

強く握って、大きく開くようにする。

※足がつかないように注意。



○脚叩き×2 (片脚)

足首から足の付け根（股関節）に向かって。

手は開いた状態で叩く。

トン・トン・トン…のリズムで。



むくみは身近な症状で、日常的に見られますが、放置していると足首の動きが悪くなり、歩きにくくなるなどの症状につながることもあります。

ハートケア流山では、リハビリ・体操を行い、利用者様が安心できる生活のお手伝いをしています。

ハートケア流山では、利用者様の日常をInstagramでアップしています。是非ご覧ください。

\ Follow me! /

