

# 通所リハビリだより2月

令和3年2月1日 発行  
大分豊寿苑 通所リハビリテーション  
作成者 藤原・熊谷・高橋

## 本年もよろしくお願ひ致します！

今年は新型コロナウイルス流行の為、毎年行っていた初詣が中止となりました。

その為、通所リハビリでは手作りの鳥居や絵馬・おみくじ・お守りを作成したり、書き初めを行ったり等、初詣の代わりとなる新年の催し物を計画させて頂きました。

未だ新型コロナウイルスの脅威は衰える様子がないですが、手洗い・うがい等の感染予防を行い、今年も元気に過ごして行きましょう！



### むくみにご注意！！

むくみ(浮腫)とは、細胞と細胞の水が、異常に増加した状態を言います。朝起きて鏡を見ると顔が腫れぼったい、夕方になると下肢がむくんで靴が窮屈になる、急に体重が増えたなどの症状が現れます。

#### ●むくみと肥満の違い

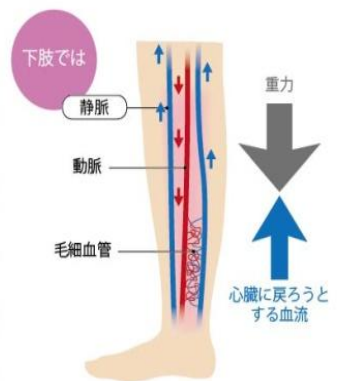
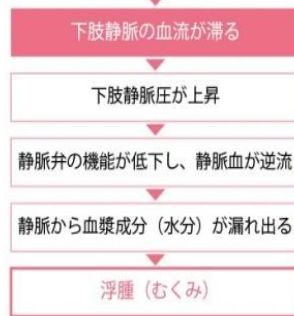
体重が増えても、むくみと肥満ではその成り立ちは全く違います。むくみは体の水分が異常に増加した状態であって、肥満は脂肪分が増えることです。区別するにはむくんでいると思う部分(特に足のすね)を強く指で押してみてください。

#### 一時的なむくみの解消法としては、下記のような方法があります。

- ・マッサージでほぐす。
- ・お風呂などでよく暖める。
- ・一定の姿勢をとらないでこまめに体を動かす。
- ・顔のむくみには冷水・温水で交互に顔を洗うなど血行を改善する。
- ・運動をして筋肉、基礎代謝を上げる。
- ・食事改善でビタミン、ミネラルをきちんと取る。

### 【図：足のむくみのメカニズム】

要因：長時間の立位・座位 / 運動不足 / 年齢 / 遺伝 / 肥満 / 妊娠



指の形にへこみができればむくみです。肥満の場合はこのようなへこみはできません。

#### ●足のむくみの原因

足のむくみの原因は、立ち仕事やデスクワークなどで同じ姿勢をとり続けていた場合、全身の血行が悪くなり、さらに重力の影響で身体に不要な水分が下半身にたまってしまふからです。きつい下着を着けてもその部分の血行が妨げられ、身体の血流がスムーズにいかずに足がむくみやすくなります。

※次回は浮腫予防の体操を予定しています。

新しく『健康広場』を設置しました。

知りたい内容などございましたら、職員までお伝えください。

協力：就労B けいわ 穴井