

平成 27 年 9 月 10 日

発行元 社会福祉法人博愛会 ルーエハイム  
電話番号 372-3811 (代表)

9月になり、雨の多い日が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。9月は防災月間です。日頃の備えの再確認や、ご家族で防災について話し合う機会をお持ちになってはいかがでしょうか。



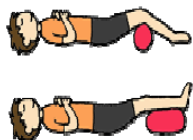
## 足のむくみに要注意！

私たちの体の中を流れる血液は、動脈から毛細血管を通じ細胞への水分供給を行っています。それと同時に、細胞内で不要になった水分は90%が静脈、10%はリンパ管に戻って再び体内を循環します。その際、戻るべき水分が血管外に溜まってしまい、水分過剰になった状態がむくみです。



### むくみの対策

#### ①横になる。



横になる事で、足の血液を心臓に戻し、静脈圧をリセットさせます。横になるのが無理な場合は、座る、足を上げた姿勢をとるだけでも効果があります。

#### ②運動をする。

足を動かすと筋肉がポンプの役割を果たし、血液循環を促してくれます。運動といっても歩く程度でよく、一歩足を動かすだけでもポンプは十分に働きます。足の不自由な方であれば、つま先の上げ下ろしをするだけでも効果があります。



#### ③皮膚の緊張度を高める。



足に圧力のかかるストッキングを身につけると、緩んだ皮膚の張りを補う事が出来ます。専用の医療用ストッキングもありますが、まずは、手に入れやすい伸縮性のある包帯やストッキングでも構いません。

#### ④椅子の高さを見直す。

椅子に座る時に、足の裏が床にしっかりと着けば、それだけで筋肉が刺激され足のポンプが動きます。車椅子を使用する場合も同様にフットレストの高さを調節するだけでも大きな違いがあります。





## 平成 27 年度 10 月の介護予防教室のお知らせ

ルーエハイムでは、地域の「いきいき介護予防事業」として、太極拳教室、調理や講話など管理栄養士による栄養教室、転倒予防体操教室などを開催しております。

興味・関心ある内容の教室だけでもご参加頂けますので、お気軽にお問い合わせください。

男性の方も是非ご参加ください！！ お待ちしております。

- ☆ 開催日：平成 27 年 10 月 2 日(金) 体操
- 9 日(金) 太極拳
- 16 日(金) 栄養教室



- ☆ 時間：午後 1 時 30 分 ～ 2 時 30 分
- ☆ 場所：ルーエハイム 2 階 相談室
- ☆ 参加費：無料
- ☆ 対象者：概ね 65 歳以上の方、介護予防に関心のある方



※ ルーエハイムより各地域への送迎も行っております。ご希望の方はお申し出ください。  
自家用車でお越しの方は駐車場もございます。

お申し込み、お問い合わせ先 ※ お電話にてお申し込みください

住所：鈴鹿市長法寺町 763 番地 特別養護老人ホーム ルーエハイム

☎ 059-372-3811

担当：安田・浅岡・大西



★ 在宅介護支援センターでは、高齢者・在宅で介護の必要な方への相談援助を行っております。内容により、市役所・地域包括支援センターなど必要な各連携機関へのご紹介をさせていただきます。ご自宅へ訪問しご相談をうかがうこともできます。料金はかかりません。お困り事、相談事がありましたらお気軽にお電話ください。

在宅介護支援センター ルーエハイム

担当 安田・浅岡・大西

鈴鹿市長法寺町字権現 763 番地

電話番号 059-372-3811

来所・訪問相談 平日 8:45～17:30

電話相談 24 時間受け付けております