

# 認知症予防活動・地域貢献活動

介護老人保健施設

西美濃さくら苑

リハビリ通信

テーマ

No.12

足のむくみ予防

## むくみの原因

長時間の同じ姿勢

水分や塩分の  
過剰摂取

体の冷え  
血行不良

運動不足

「むくみ」とは？  
何らかの原因によって、皮膚ないし皮膚の下に水分が溜まった状態です。専門的な言葉で「浮腫（ふしゅ）」とも言います。

## 足のむくみ予防体操

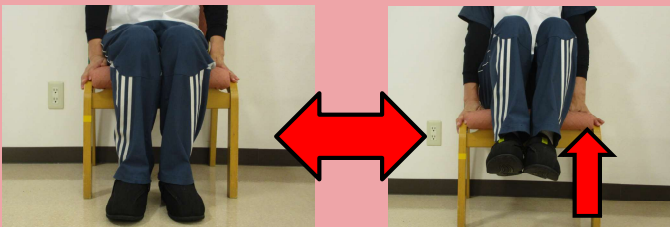
かかと上げ  
5回2セット行う



足首の運動  
5秒ずつを2セット行う



足を弾ませる運動  
ジャンプするように10秒2セット行う



足の指の運動  
5回2セット行う（グーパー）



次回予定 テーマ No.13 生活習慣病

（変更する場合がございます）

医療法人社団橘会介護老人保健施設

西美濃さくら苑



〒503-2403 岐阜県揖斐郡池田町田中5-1

TEL:0585-45-9631 FAX:0585-45-0262

喫茶リハビリさくら

リハビリ体験・珈琲タイム

時間/13:30~15:00

毎月第2・4週/月曜から金曜

# さくら苑の行事紹介

## 運動会

良い天気に恵まれ屋外でレースや綱引きなどを行いました！



## 文化祭

作品をみたり池田温泉の足湯に浸かり身も心も温まりました！



## クリスマス会

歌ったり踊ったり、クリスマスを楽しみました！



## 次回のさくら苑行事予定

2月…節分  
3月…ひな祭り  
4月…花見  
を予定しております。

