

「ふくらはぎ」からはじまる健康習慣

「ふくらはぎ」は“第二の心臓”と聞いたことはありますか？心臓から送り出された血液は足まで届いた後に、心臓まで戻ってこないといけません。上へ向かって血液を送り出すにはどうすればいいのか？いい仕組みがあります。



*ふくらはぎの血管（静脈）には弁があり、血液を押し上げる仕組みになっています！

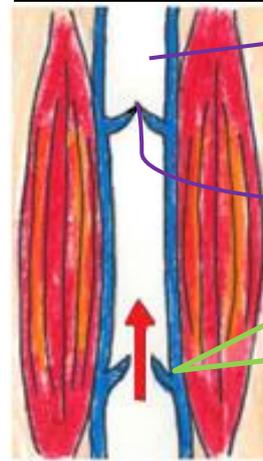
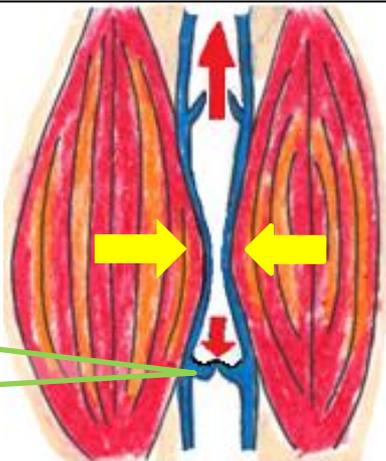
筋肉に力が入り、ふくらむ

力が抜けて縮む

ふくらんだ筋肉が
静脈を押すと・・・

弁が開いて、
血液は上へ流れる

上から押されると
弁が閉じるので、
血液は逆流しない



血管
(静脈)

弁

力が抜けると
弁が開き、
下から血液が
上がってくる

ふくらはぎを使わない=長時間同じ姿勢で動かない場合などは、血液循環が不良になり、足のむくみが発生したり、静脈に血栓という血の固まりができたりして危険なことがあります。

このようなことを防ぐために



足首の上げ下げ



階段上り下り



かかと上げ

ふくらはぎの筋肉が
使われる動作を行うと
血液の循環が良くなり
筋力もついて一石二鳥です！

ご紹介の運動は代表的なものです。
身体状況によってお勧めする運動も
変わりますので、お問合せください。



6月16日、第8回地域リハビリテーション研修会を開催しました。テーマは「床からの立ち上がりについて」。床からの立ち上がり方法や介助方法を体験していただきました。真上に持ち上げようとしても、重い体は上がらない！実技を通じて、“持ち上げない介助”を実感していただきました。ご参加いただきありがとうございました。