

ひまわりカフェ 4月開催分

もの忘れの心配のある人や、認知症の人を支える人々が息抜きや情報交換ができるカフェです。開催時間内は出入り自由です。専門職が常駐していますので介護相談もできます。知立市の委託事業として開催しています。

NPO 法人 和(なごみ)

(谷田町南屋下88番地2)

時 4月12日(金) 午後1時30分～3時

内 ミニ講義、カフェタイム、個別相談

¥ 無料(飲み物代 100円) 申 不要

問 NPO 法人和(☎83-6720)

福祉の里

(ハツ田町泉43)

時 4月16日(火) 午前10時30分～正午

所 福祉の里ハツ田3階 もも

内 プチ講座「認知症の予備講座！脳活バランスー
体験会」で個別の予防策を提案します

¥ 100円 申 不要

問 東部地域包括支援センター(☎82-8855)

○ひまわりカフェ全般についての問合せ 長寿介護課 地域支援係(☎95-0191)

健康維持への

ちょっとしたお手伝い



まちかどコラム



このコラムでは、まちかど運動教室のテーマに基づき、皆さんの健康維持に繋がるような情報を発信していきます！

今回のテーマ × 足のむくみを予防しよう！

○むくみに潜む病気のリスク

高齢者の3割に潜むとも言われているむくみ。身近なものだからこそあまり気にしない人も多いのではないのでしょうか？むくみの中には、心不全や腎不全、深部静脈血栓症など命に関わる病気が原因となっている場合がありますので注意が必要です。一方でむくみの多くは加齢に伴う筋力の低下などが原因とされていますので予防が可能ともいえます。

○危険な病気の特徴は？

加齢に伴うむくみは膝から下に出現しやすく、慢性的になることがほとんどです。逆に、手や顔など全身がむくんだり急激にむくむ場合には注意が必要となりますので、病院の受診をお勧めします。

○加齢に伴うむくみの原因は？

- ・ふくらはぎの筋力低下
- ・多葉の影響によるむくみ
- ・栄養不良から低蛋白血症によるむくみ

○加齢に伴うむくみの予防策は？

なんとといってもふくらはぎの筋力強化です。ふくらはぎは「第二の心臓」と呼ばれ、足に溜まった水分をポンプとして心臓に返す役割を担っているため、この筋肉を鍛えることが重要です。

“つま先立ち”をすることでふくらはぎの筋肉を鍛えることが可能です。また歩く時にもふくらはぎの筋肉を使うので、散歩やウォーキングも効果的ですが、歩幅が小さく、足の指を使わない歩き方ではふくらはぎが働かないため、少し大股で歩くと効果的です。

【むくみ予防動画】

○ふくらはぎの筋力強化のまとめ

- ・つま先立ちをしよう！
 - ・大股を意識してウォーキングしよう！
- ※その他詳しい筋力強化の方法は、右のQRコードから体操動画をご確認ください。

▲10分バージョン
Part1▲10分バージョン
Part2

▲5分バージョン

コラム作成者:まちかど運動教室 担当理学療法士 問 長寿介護課 地域支援係(☎95-0191)

