



218号



地域包括支援センターは、高齢者とその家族の身近な相談窓口です。

むくみ (慢性下肢浮腫)

むくみとは、皮膚の下に余分な水分がたまっている状態のことをいいます。水分は重力で下へ落ちるので、下肢、特に膝下から足先に多く見られます。

高齢者は心肺機能や筋力の低下による血行不良からのむくみが多くみられますが、中には心不全や腎不全等の疾患が原因となっている場合があります。数日間むくみが続いたり、足以外にも顔や手など全身にむくみが見られる、息切れや呼吸困難などの症状がある場合には、緊急を要する病気の可能性がありますので、受診をお勧めします。

病気ではなく生活習慣が原因のむくみでも、重症化すると足が重い、痛いといった症状を伴い、歩くことが困難になっていくので、軽度の段階での予防が大切です。

高齢者のむくみは、同じ姿勢で長時間座りっぱなし・立ちっぱなしでいることや、歩いていたりも、すり足歩行などでふくらはぎの筋肉をしっかり動かす事ができていない事などが原因で起こります。



予防法

■ マッサージ・ストレッチ

ふくらはぎに溜まった水分や血液を心臓に戻すように、揉まずになでるようにしてリンパ液の流れを改善する。また、ふくらはぎの筋肉をストレッチでほぐすことで、血流の流れを良くし、血行を促進する。

■ 運動

ウォーキングや階段の上り下りなどで、筋肉を鍛え、ポンプ機能を働かせる。また、足首を回してほぐしたり、仰向けで両足を上にあげて小刻みに動かすなどして血流を促進すると良い。

■ 椅子に座るときには、足とお尻を同じ高さにする

足先がお尻より低い台に足を乗せているだけではむくみ予防の効果は期待できない。

■ 日中むくみ予防の着圧ソックスを履く

むくみは日中起きているときに悪化するため、日中着圧ソックスを履く。

■ 十分な休息をとる

睡眠時など、横になることで足に溜まった血液が循環し、むくみが解消されやすくなるほか、腎臓への血液量も増え、余分な水分を尿として排出でき、むくみの軽減に繋がる。また、足の下に薄い座布団などを入れて、足を高くして眠るのも効果的である。

■ 塩分を摂りすぎない

塩分の多い食事はむくみの原因となるため、塩分の摂りすぎに気を付け、バランスの取れた食生活を心がける。



お気軽にご相談ください 府中市地域包括支援センターかたまち
府中市片町2-14-5 ☎ 042-336-5831

新型コロナウイルスに対する感染予防の観点から、中止する場合があります。
 ご不明な際はお問合せください。 ☎042-336-5831

軽体操講座



2月1日(水) 10:00~10:45
 片町文化センター 2階大広間

- ★運動習慣をつけて健康維持しましょう。
- ★座ってできる簡単な体操をしています。

写し書きで介護予防

2月27日(月) 10:00~10:45
 片町文化センター 3階講堂

- ★手先を使うので認知症予防になります。
- ★筆ペンなどお持ちの方はご持参ください。

府中市地域包括支援センターかたまち講座案内

自主グループ

地域の方が集まって運動や交流を目的に活動しているグループです。

おたっしやーず

場所：宮西公会堂（宮西町1-18）

日時：金曜日 ①13:30~14:30

②14:30~15:30

内容：ストレッチ体操、リズム体操

☆女性、男性ともにメンバーがいます。
 和気あいあいとした雰囲気のグループです。

☆参加者募集中、見学可能

お問い合わせは下記の番号にお願いいたします。

片町茶屋



2月9日(木) 10:00~10:45
 地域包括支援センターかたまち 2階

- ★気軽なお茶会の集まりです。飲み物は、各自で持参をお願いします。
- ★お話ししながら脳トレなども行います。

スマートフォンとアプリ (LINE、みんチャレ)の使い方講座

場所：片町文化センター 3階第1会議室

日時：①2月22日(水) 14:00~15:30

②3月1日(水) 14:00~15:30

③3月8日(水) 14:00~15:00

※全日程の参加が必須となります。
 対象の方：府中市に在住の65歳以上の方。

スマートフォン(アンドロイド)をお持ちの方で、LINEアプリをインストールしている方。

※LINEアプリをインストールしていない方は、ご相談下さい。

内容：①スマートフォンとLINEアプリの使い方

②、③みんチャレアプリの使い方

※詳しい内容、チラシをご覧ください。

参加費：無料

申し込み方法：事前申し込み制です。必ず下記の連絡先まで申し込み下さい。

申し込みが多数の場合は、抽選となります。締切は、2月15日です。

2月地域交流ひろば



元気一歩
 ぶちゅ体操
 イメージキャプチャー
 ひばり

会場名	曜日	時間	開催予定日
京所公会堂	月	14:45~	6・13・20・27日
本町四丁目地区公会堂	月	14:45~	6・13・20・27日
片町文化センター	火	9:45~ 10:45~	7・14・21・28日
宮西公会堂	火	13:45~ 14:45~	7・14・21・28日
矢崎町公会堂	水	10:45~	1・8・12・22日
本町一丁目公会堂	金	9:45~ 10:45~	3・10・17・24日

高齢者の方の身近な相談窓口です

042-336-5831

府中市地域包括支援センターかたまち

