

4月5月お誕生会 端午の節句を祝う会



屋根より高いこいの
ぼり

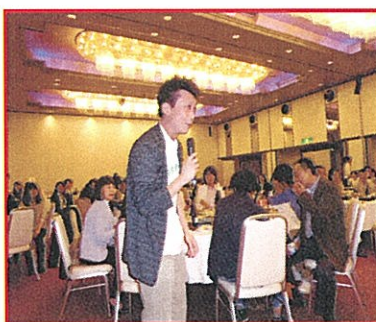
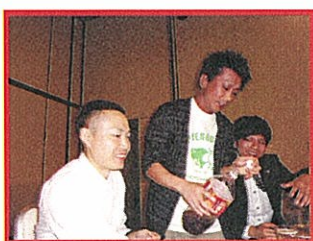


リラス棟

新人歓迎会 in パークホテル



5月23日に行われた、ほほえみの里新入職者歓迎会の様子を少しですが紹介します！！



Happy Boys!!

前川健二さん 結婚おめでとう!!
山根大助さん 男の子が産まれました!!



当日の司会の二人



脚のむくみ 解消法

みなさん、脚のむくみで困った経験はありませんか？ むくみとは、静脈やリンパの流れが滞り、老廃物が溜まってしまう状態のことをいいます。今回は、むくみをとる簡単な解消法をご紹介します。

○脚がむくむ原因

・運動不足 ・睡眠不足 ・冷え ・ストレス ・生活習慣の乱れ 等

脚のむくみを解消するためには「冷やさないこと」と「老廃物を溜めないこと」の大きく2つです。冷えは血液の流れを悪くし、脚に溜まった血液や水分が循環しにくくなり、結果としてむくみにつながります。老廃物を溜めないということも、同じようなことがいえ、血液の流れを妨げる姿勢などをさけるようにしましょう。※病気によるむくみもありますので注意しましょう。

むくみ解消には、基本的に適度な運動が大事です。特にふくらはぎは筋肉のポンプ機能で血液を心臓に戻す働きがあり、ふくらはぎの筋肉を強化することでむくみの解消につながります。

むくみ解消のためには…

○足枕 ○足湯 ○つま先立ち運動 ○足首を動かす

マッサージでむくみ解消…

- 1、片足を伸ばし、もう片方の足をももの上にのせる。
- 2、小指から順番に指の股をつまみ、指の間を広げる。
- 3、指を一本ずつひっぱる。
- 4、足の裏を指圧する。

良い効果が期待できるものとして…

○仰向けになり、手足を軽く上げ、力を抜いた状態でぶらぶらと手足を細かく振る。

また、カリウムの多い食べ物(リンゴ、バナナ、すいか等)を摂ることで余分な水分を体の外に排出し、むくみ解消に効果があるそうです。個人差はありますが、みなさん試してみてもいいのではないでしょうか？

脚のむくみやすさチェック

当てはまる項目が多いほど要注意です！

- | | |
|--|--|
| ☐ 夕方になると靴がきつくなる(入らない) | ☐ 脚がダルかったり重かったりする |
| ☐ 朝になってもむくみがとれない | ☐ 手・足の先が常に冷たい |
| ☐ 脚を指で押した跡が消えにくい | ☐ 立ちっぱなし or 座りっぱなししていることが多い |
| ☐ 運動する機会が少ない | ☐ 仕事でストレスがたまりがち |
| ☐ 塩辛い味付けを好む | ☐ 野菜や果物をあまり食べない |
| ☐ お酒をよく飲む | ☐ 水分をあまり摂らない or 摂りすぎる |