

B & B テキスト⑤

(むくみの解消)

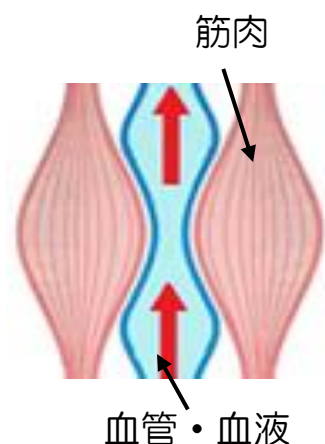
★ストレッチで血流改善★

★大きな筋肉を鍛える★

手や足の筋肉は、心臓の働きと同じく血液を循環させるポンプの役割をしています。

手や足は心臓から遠いため、もともと血行不良（血流の停滞）が起きやすい状態にあります。特に末梢部（手先や足先）は筋肉自体が小さく、ポンプ機能が弱いため、これがむくみの原因となっています。

加齢や運動不足により筋肉が弱くなることで、さらにポンプの力が弱くなり、むくみが常態化してしまうのです。



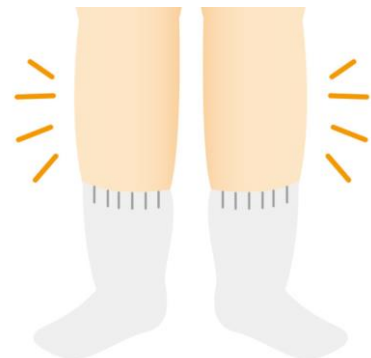
<むくみの解消>

◆足先のメニュー

- ①ふくらはぎのトレーニング
- ②つま先を上げるトレーニング
- ③足指のトレーニング
- ④足首のストレッチ
- ⑤足先ぶらぶら体操

◆手先のメニュー

- ⑥指折り体操
- ⑦手首ぶらぶら体操



<ふくらはぎの トレーニング>

【推奨回数】 30回以上
※踵をしっかりと上げる



椅子に座って行う際は、かかとを少し手前に引いた位置で行うとより効果が上がります

(立位)・(座位)・その他)

下-K③

<つま先を上げる トレーニング>

【推奨回数】 30回以上
※つま先をしっかり上げる



椅子に座って行う際は、かかとを少し手前に引いた位置で行うとより効果が上がります

(立位)・(座位)・その他)

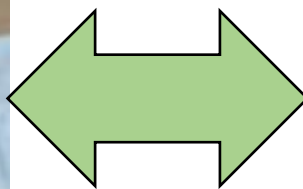
下-K④

<足指のトレーニング>

【推奨回数】 5セット以上
※タオルなどがあるとやり易い



グー！



パー！

(立位)・(座位)・その他)

下-K⑤

<足首のストレッチ>

【推奨回数】左右 10回×2セット以上
※足首を大きく動かして柔軟性を向上



かかとを軸に回ると行いやすいです。
大きく円を描く様に回してください。

(立位)・(座位)・その他)

下-S①

<足先ぶらぶら体操>

【推奨回数】1分間
※足首の力を抜いて行う



イスに座った状態で両足を床から浮かし、
足の力を抜いてぶらぶらと動かしてください。
(背もたれに寄りかかって行うとやり易い)

足全体を動かすのではなく、足首をぶらぶらさせる
イメージで行ってください。

(立位・**座位**・その他)

下-S②

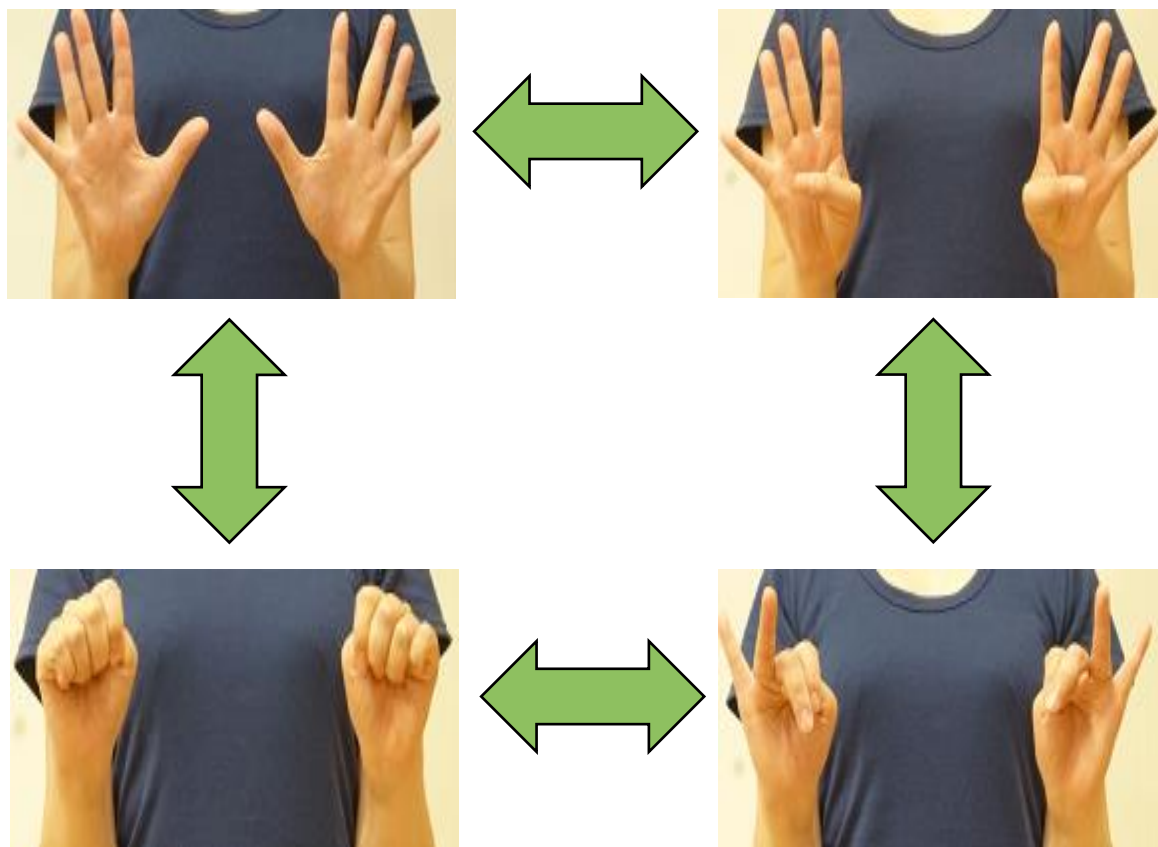
<指折り体操>

【推奨回数】 AB合わせて1分程度

※1本ずつ丁寧に動かすこと

A：親指→小指に向かって折り、小指→親指に向かって開く。

B：小指→親指に向かって折り、親指→小指に向かって開く。



(立位)・(座位)・その他)

上-O①

<手首ぶらぶら体操>

【推奨回数】 1分間
※手首の力を抜いて行う



両手の力を抜いて、ぶらぶら手首を動かします。
「縦横」「左右」などいろいろな方向に揺らします。

肘を伸ばしたり、手を上げたり、と腕全体を動かすとより効果的です。

(立位)・(座位)・(その他)

上-03