

～あなたの足を守りたい～ ウェルネスケア

【夏の足のむくみ】原因と対処法

足がむくむのは体内の水分バランスが乱れてしまふからです。水分の排出が上手くいかなくなり下半身に多く水分が集まり足がむくんでしまいます。

夏になると冷たい飲み物や冷たい食べ物を良く口にしますが、これがむくみの原因になっています。さらに冷房や薄着も同様です。

身体が冷えてしまうと血液の巡りが悪くなってしまう水分の代謝が滞ってしまいがちになります。あまり身体を冷やさないように注意しましょう。

【対処法】

- 食事を見直す
- 軽い運動をする
- お風呂に入る
- 足のマッサージ
- 適度の水分補給



西日本豪雨で被災された皆さまに 謹んでお見舞い申し上げます 【酷暑お見舞い申し上げます】

経験したことのない猛烈な暑さが日本列島を襲っています。読売新聞のまとめでは、7月31日午後9時現在、全国で1155人が熱中症(疑いを含む)で搬送され、津市、旭川市、栃木県小山市で計3人が死亡、7道県で8人が重体となっているとのこと。屋外で農作業中に倒れた人も目立つようです。専門家は「エアコンの使用や小まめな水分補給を」と嚴重な注意を呼びかけています。

- 庄内余目病院フットケア外来
月・木・金(9時～12時)
予約専用番号 TEL:0234-43-8021
 - はびなすたいる整体院鶴岡健康相談室
月1回開催しております。
開催日はブログ、FBでご確認ください。
予約受付番号 TEL:0235-24-5442
- 【講演、研修会のご相談をお受けしております。
お気軽にお問い合わせください】

ウェルネスケア 鈴木 由利

〒999-7652 山形県鶴岡市添川字楯ノ沢61
TEL: 090-7561-1040 FAX:0235-64-3252
<http://wellnesscare.jhca.net/>
メール アドレスfootcare2005@r7.dion.ne.jp

訪問フットケアのご案内



- 【メニュー】
- 爪切り・爪ケア
 - タコ・ウオノメケア
 - フットマッサージ
- 30分 3,000円



- ・鶴岡市以外の方は別途交通費をいただきます。
- ・爪、皮膚に化膿や炎症がある場合はお断りする場合があります。

フットケア Q&A

Q: 足の臭いが気になります。何か方法はありますか？

A: 本来、足は無臭です。ではなぜ臭くなるのか。それは雑菌が原因。足の洗い方が不十分だと、菌の繁殖につながる汗や古い角質が溜まり、どんどんニオイがきつくなってしまいます。水で簡単に流すだけの人もいますが、必ず1本1本の指の間までしっかり洗ってください。