

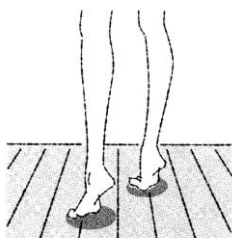
## 足のむくみや・だるさが 気になりませんか？

足のむくみやだるさの多くは、ふくらはぎの循環障害から来ているといわれています。もともと、ふくらはぎというのは血流が停滞しがちな場所です。足まで回ってきた血液は、心臓の収縮によるポンプ作用の力も弱く、そのうえ重力に逆らって心臓に戻らなくてはなりません。そこで、ふくらはぎの筋肉の収縮によって上半身に送られるのですが運動不足などで筋肉が弱くなると、たちまち循環は滞ってきます。その結果、血液の中から滲み出たリンパ液や老廃物が下腿にたまり、足がむくんでくるのです。足がむくむのは、全身の循環が悪くなっているサインでもあります。早めに改善しましょう。また、内臓疾患などからくるむくみもありますので医師に相談してください。

## おすすめのケア

### かかと上げエクササイズ

テーブルや壁につかまり、かかとをなるべく高く持ち上げ、足の指に体重をしっかりと乗せる。50～100回



### 足裏のつぼ押し

足の裏をあちこち押しながら硬いところや痛いところを探す。痛いところは深くゆっくりと押し



足湯も効果的です。バケツに40度程度のお湯をくるぶしの上、5センチぐらいまでつかれる程度入れます。両足をつけて、5分。からだがポカポカしてきます。終わった後は乾いたタオルで水分をしっかりと拭きましょう。なお、疾患のある方は医師に相談してからおこなってください。

## 爪の雑学「爪のギネス記録」



爪はどのくらいまで伸ばすことができるのでしょうか。ギネスブック2010年版によると、米ユタ州ソルトレークシティに住む女性リー・レイモンドさん(68)世界記録保持者1979年以来、切らずに伸ばし続けた爪が、2009年3月には、右手親指の爪が89センチ、左人さし指の爪が91センチ、両手すべての爪の長さの合計が8メートル53センチに達した。その後、交通事故に遭い折れてしまい、現在は20センチほどに切りそろえているそうです。

## 訪問フットケアのご案内



ご自宅、介護施設などにセラピストが訪問いたします。

爪のケア、タコ・ウオノメのケア、フットマッサージを行います。(全てのコースに足浴が付きます) 30分 2,500円  
鶴岡市以外の方は交通費がかかります。

■お客様の声(80代男性) 脳梗塞で倒れてしまい、手、足に麻痺が残り、自分で爪を切ることができなくなってしまいました。妻も高齢で目が弱く、爪切りを怖がって頼むことができません。糖尿病もあり、傷をつけないようにとは言われていたのですが、どこに頼んで良いか悩んでいました。夫婦の爪を切ってもらい、ありがたく思っています。とのお言葉をいただきました。ケアマネージャーさんからの紹介で、継続して訪問しています。

## 庄内余目病院

### フットケア外来のご案内

毎週木・金曜日 第二土曜日 9時～12時

ご予約は 電話 0234-43-3434

<http://www.amarume-hp.jp/>

ウエルネスケア

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

メール アドレス hariti369@r7.dion.ne.jp



フットケアに関わる講演・教育研修事業

糖尿病外来フットケア事業

JHCA 認定セラピスト養成事業

セラピスト訪問サービス事業

フットケア・美容・健康に関する商品販売