

足の冷えについて !!

【原因】

足は心臓から一番遠いために血液の流れが悪くなりやすく、冷えやむくみが起きやすいところです。

足が冷えている場合のほとんどは、血液を送るポンプ役の足の筋肉が働かず、血液やリンパ液が停滞している状態といえます。特にふくらはぎの筋肉が収縮することで温かい血液を循環させているのですが、働きが鈍くなることで、足が冷えやむくみの原因になるのです。

また動脈硬化が原因の場合もあります。動脈硬化になると血管が細くなり末端の毛細血管に血液が流れにくくなることで起こります。

さらに汗をかいたままにしていると、その汗が冷えて足先の体温を奪うことになってしまいます。

足の冷えには重大な病気のサインの場合もあります。専門医に相談することをおすすめします。

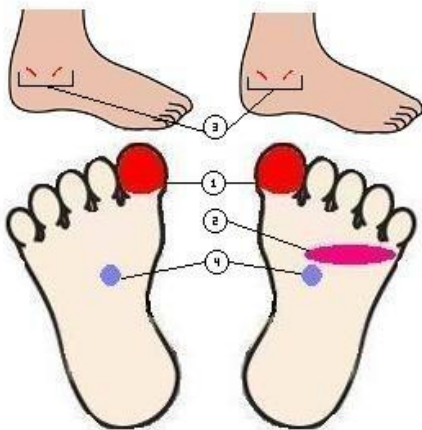
【対策】

足の筋肉の衰えを防ぐために歩きましょう。スクワットや階段の上り下りも効果的です。

足の指やくるぶしの内側、外側をマッサージしましょう。また、足首を回したり、足指じゃんけんをするなど簡単な運動でもOK

指先を冷やさないことも大切ですが、ふくらはぎを冷やさないようにレッグウォーマーをおすすめします。

【足の冷えに良いとされている反射区です】



講演事業の報告(2013.7～12)

【2013.7.18】

健康教室「健康は足元から」
主 催: ふじしまスポーツクラブ
参加者: ルーシーダットン会員



【2013.8.29】

健康講和「足から健康を考える」
主 催: 鶴岡倫理法人会
参加者: 倫理法人会会員

【2013.9.24】

公民科講義「仕事と社会貢献」
主 催: 山形県立酒田光陵高校
参加者: 高校一年生 440 名



【2013.10.6】

いきいき倶楽部「シープ」一周年記念
記念講演「転倒予防のためのフットケア」
主 催: (株)医療救急サービス



【2013.10.11】

健康フェア「足の健康相談会」
主 催: 鶴岡青年会議所

【2013.11.2】

公開講座「医療・介護現場におけるフットケアの基礎」
主 催: 宮城県気仙沼市立本吉病院
この講演内容は庄内日報・三陸新報に掲載されました。

詳細はブログをご覧ください <http://ameblo.jp/piyoko-ko/>
その他、多数イベント等参加

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。
30分 2,500円～ 鶴岡市以外の方は交通費がかかります。

庄内余目病院

フットケア外来のご案内

フットケア外来では糖尿病足病変の方や足の変形や痛みに悩む患者さんの足の治療、ケアにあたっています
【毎週、月曜日・木曜日・金曜日 9時～12時】
ご予約は 電話 0234-43-3470
ホームページ <http://www.amarume-hp.jp>

