

## 亀有病院 在宅診療ニュース



今年も残すところ1か月になりました  
寒い日が続いておりますが、体調は崩  
されていませんか  
この時期は冷え込みもあり、体調変化  
しやすいため、ひきつづき暖かくしてす

寒い季節になると足の血行が悪くなり、浮腫(むくみ)やすくなります  
足の血流を良くするには・・・

### ①適切な水分摂取で血液の循環を促進

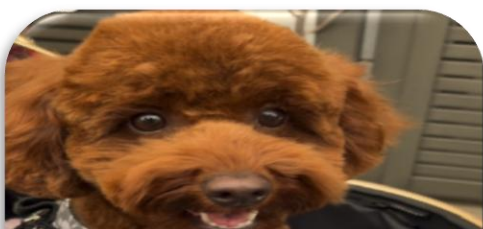
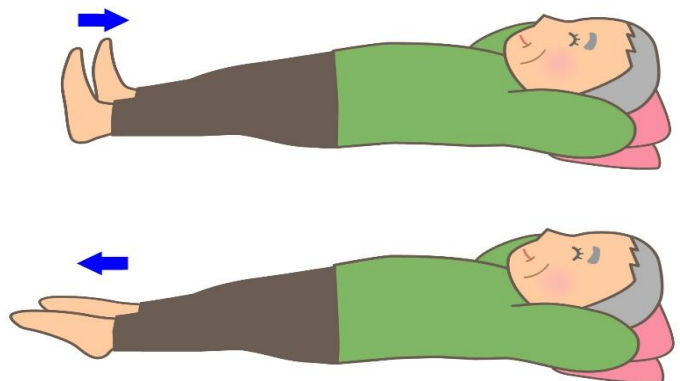
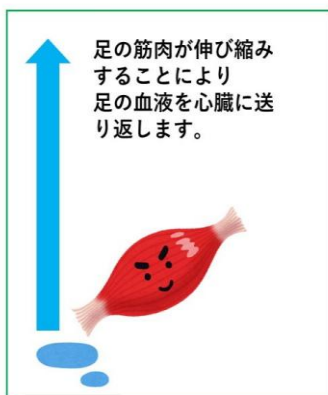
人体の約60%は水分で構成されており、血液循環を良くするには水分補給が不可欠になります。  
1日に1.5～2Lの水分摂取をしていただくと良いです  
適切な水分摂取は体調調整にも関わるため足の冷え予防にもつながります。

### ②足の血行促進と運動について

長時間同じ姿勢でいると足の血行が滞りやすくなります。  
例えば・・・

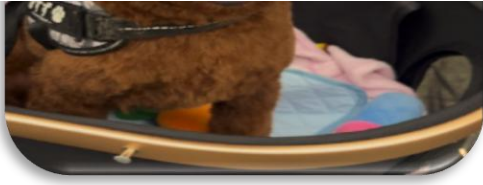
その場で足踏みやつまさきの上下運動、かかとの上げ下ろしは座ったままでも実施できます

足は第二の心臓ともいわれ、足の筋肉のポンプ作用によって血液を心臓に戻す役割を担っています



年末年始は12月30日から1月4日まで休日体制となります。

体調を崩してしまったり、ご心配な事がありましたら  
訪問看護さんの緊急を受けられている方はご相談を



受けていない方は病院へご連絡ください  
来年も宜しくお願いいたします。  
よいお年をお迎えください😊