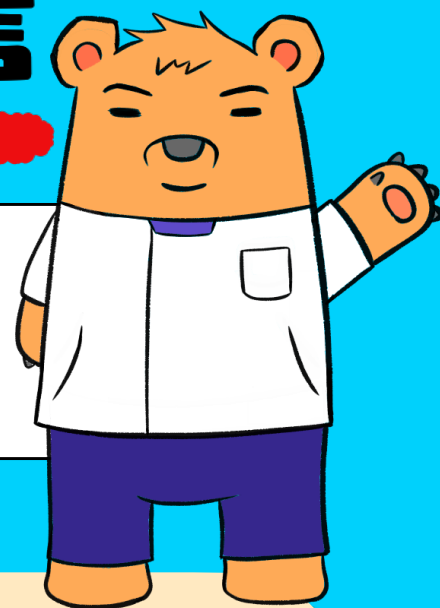
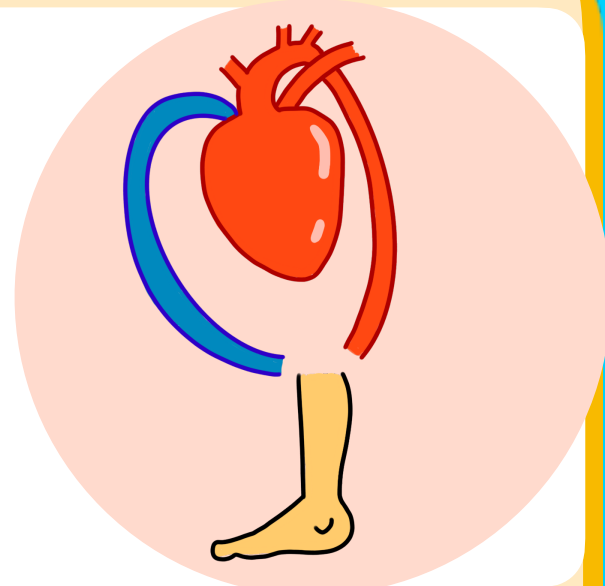


皆さんこんにちは。通所リハビリセンターかとう公式キャラクターの「いしくま」です。今年もあと2ヶ月ほどになりましたね。気温が急激に下がってきますので、お部屋の中をなるべく暖かく保つようにしましょう。寒さによって血のめぐりも悪くなりやすいこの季節、血のめぐりと深い関係のある「ふくらはぎ」についてお話しします。



ふくらはぎは第二の心臓！？

ご存知の通り、胸にある心臓は常に動くことにより、全身に血液を送り出すポンプの役割をしています。しかし、心臓からいちばん遠くて低い位置にある足先は、どうしても血流が悪くなりやすいです。ふくらはぎの筋肉を動かすことで、足に滞っている血液を心臓の方へ押し戻すことができます。このことから、ふくらはぎは別名「第二の心臓」と呼ばれており、とても大切な働きをしているのです。



ふくらはぎを鍛える方法とメリット

先に説明したように、ふくらはぎは血液を送り出すポンプの役割をしているため、鍛えることで血流の促進やむくみの予防・改善といった効果が得られます。それと同じくらい重要な効果として、足で踏ん張る力が強くなるため、転倒の予防になります。鍛える方法としては、どこかにつかまって「つま先立ち」が効果的です。立って行うことが難しい場合は、椅子に座って行うのも良い方法です。



長時間寝ていたり、座るのも要注意

血流が悪くなる要因の中でも特に影響が大きいのが「動かないこと」です。血流は筋肉の動きによって促進されるので、当然動かない時間が続くほど血流が悪くなりやすいです。お家で過ごす時も、なるべく長い時間同じ姿勢をとり続けないように注意しましょう。

