

多久市在宅介護支援センター

天寿荘だより



令和 2年 7月号 No.353

7月に入り、梅雨明けが待ち遠しい季節です。これからは夏本番！熱中症に気をつけ元気に過ごしましょう。

さて、歳とともに「足がむくむ」という声が多くなっています。年齢によるものもあれば、病気によるむくみもあるので、安易に考えるのは危険です。



高齢者にみられがちなのは、腰、股関節、膝、足首などが痛む事により長時間座っていることが多くなったり、何らかの事情で下半身を動かさなくなったりしている廃用性浮腫が考えられます。廃用性浮腫は膝から下に限られ、左右同程度の浮腫が見られるのが特徴です。

【 6月の活動件数 5件】

●申請手続き代行

- ・配食サービス・見守り事業 0件
- ・生活管理指導員派遣 0件
- ・生活管理短期宿泊 0件
- ・緊急通報システム 0件
- ・紙おむつ支給申請 1件

●訪問・相談業務

- ・高齢者実態把握 0件
- ・医療・介護に関すること 0件
- ・その他 4件

介護や生活の上でお困りのことがあれば、いつでもご相談ください。

天寿荘
天寿荘在宅介護支援センター
坂井賢一 村島勲

電話74-3100
直通74-4818

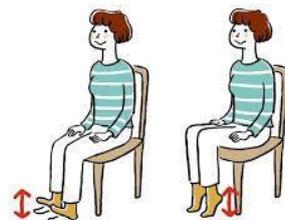
納富敦子 尾形ひとみ



足のむくみの予防とケア！！

○散歩で足の筋肉を使う。→ふくらはぎの動きを確かめながらゆっくりと歩きましょう。

○つま先を上下に動かす。→ふくらはぎの筋肉が動くのを確かめながら、ゆっくりと足首を曲げ伸ばして、つま先を上下に動かすようにしましょう。



○マッサージする。→ふくらはぎを優しくマッサージする。ふくらはぎに痛みがあったり、足がつる恐れのある方はふくらはぎを避けて足の裏を親指で刺激するだけでも効果的です。

○塩分や水分の取りすぎを控える。

○仰向けで両足を高くして寝る。

○座りっぱなしの場合は時々立ち上がる。

○椅子に座る時に、足置きを利用する。→少しでも足の高さを上げるだけで、むくみが改善されます。

リクライニングできるチェアやソファーもおすすめです。

○弾性ストッキング→日中、座っている時には弾性ストッキングがおすすめです。

