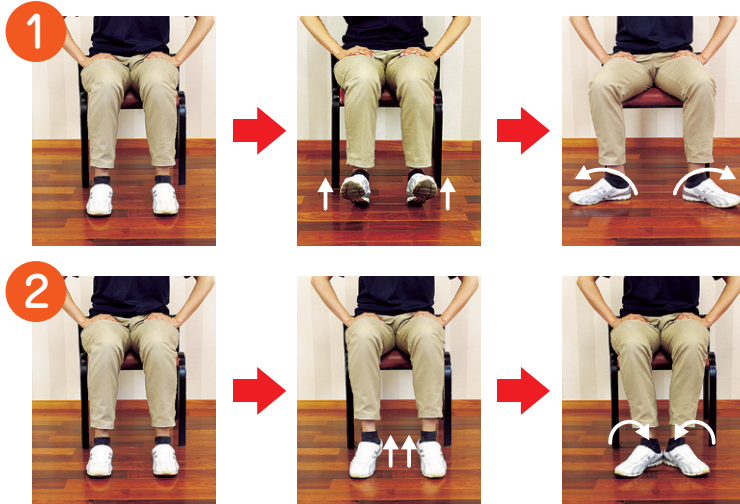


リンパ節を刺激して、足のむくみを改善する 足部のむくみ予防 (目安：10回)



① 踵部を軸にして、爪先を持ち上げて外に広げ、元に戻します。

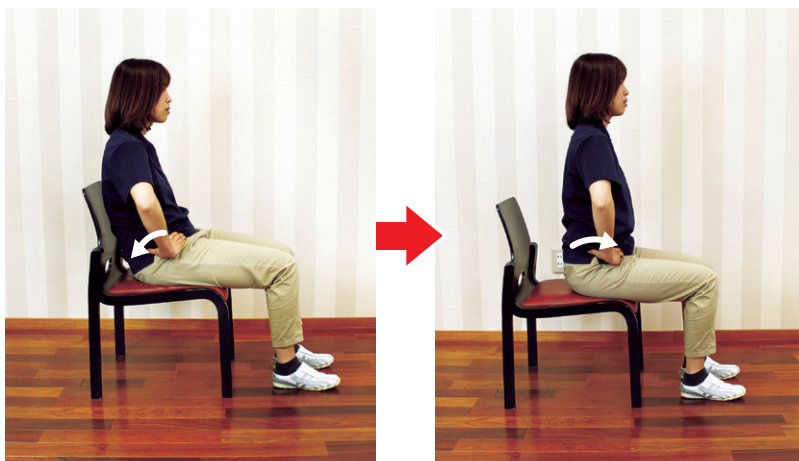
② 逆につま先を元軸にして、かかとを内に入れたり、戻したりする運動も行いましょう。

爪先・かかとの上げ下げだけでなく、外旋運動を加えることで股関節も動き、鼠蹊部のリンパ節にも刺激を与え、リンパ液が流れやすい状況をつくります。

ポイント

足がむくみやすい方は、足部の周径やふくらはぎの最大周径を測っておくとよいでしょう。生活面では、「靴が履きやすくなった」「歩くとき足がふわふわしなくなった」と実感できれば、むくみは改善できていると予測できます。

骨盤起こしでスイッチオン! (目安：10回)



腰に手を当てて、腰を丸め骨盤を後ろに倒します。

おへそを前に出し、胸を張って、骨盤を立てます。

ポイント

・骨盤をしっかり起こした姿勢でなければ、臀筋もしっかり働くことができません。少しずつ動きを大きくし、骨盤を立てた姿勢を取れるように準備をしていきます。

・後ろに手を回し、坐骨の下に手が入れば問題ないですが、高齢者では十分にできないかと思います。骨盤を倒した姿勢と起こした姿勢のメリハリがつけられるとよいでしょう。