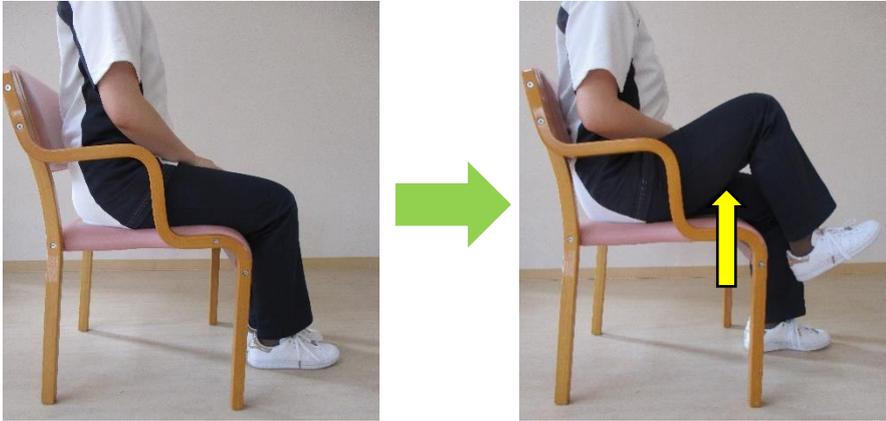


# 座って出来る！足のむくみ予防・改善体操

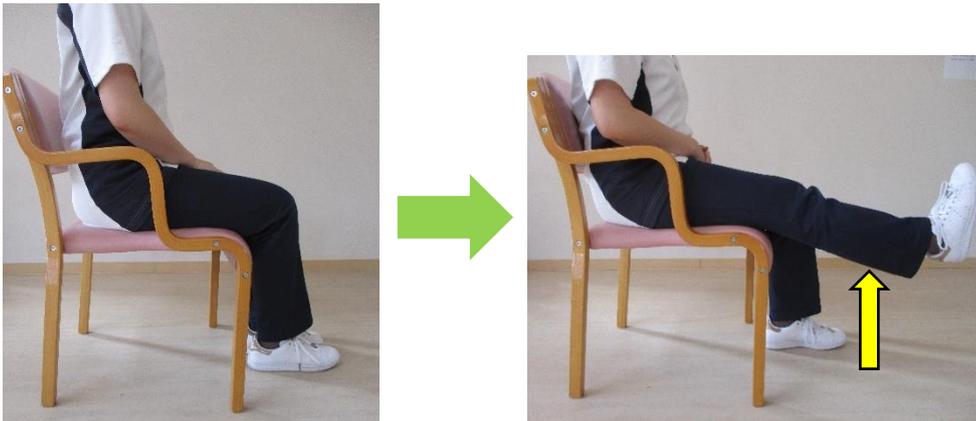
## ①もも上げ

背筋を伸ばして座り、身体が後ろに反らないように気を付けながら左右交互に太ももを上げます。(左右各10回)



## ②膝伸ばし

背筋を伸ばして座り、膝を左右交互に伸ばします。(左右各10回)



## ③踵・つま先上げ

つま先を床につけ、踵をしっかりと上げ下ろしします。  
次に、踵を床につけてしっかりとつま先を上げ下ろしします。(各10回)



## ④足首回し

足首をゆっくりと右回し・左回します。(左右各10回)



## ⑤足指グー・チョキ・パー

足の指でグー・チョキ・パーを作り、しっかりと足指の曲げ伸ばしを行います。(10回)



### 💡ポイント

「立ちっぱなし」「座りっぱなし」など、長い時間同じ姿勢でいることで足が浮腫みやすくなります。

浮腫みを予防・改善するには、“**ふくらはぎ**”の運動をすることが一番です。

ふくらはぎは第二の心臓と呼ばれ、心臓に向かって血液を押し戻す役割を持つ大切な筋肉です。

関節の動く最大範囲を**ゆっくりと大きく**動かし、筋肉を**しっかりと繰り返し収縮**させることが重要となります。

### 💡注意点

★運動を行う時は呼吸を止めないように意識してください。

★勢いよく動かすと筋肉が痛く感じることがあります。

無理をせず、やさしい動き・少ない回数から始めてください。

★立って行う運動の際は転倒しないよう、手すりや安定した椅子の背もたれを持ち“ゆっくり”行って下さい。