

整形外科医が教える健康体操教室(下肢むくみ編)



日時: 2022年5月28日(土)
17時10分～18時10分

講師: 小島正博(那須中央病院整形外科部長)
参加料: 2000円(資料込み)
人数: 先着12名まで
持ち物: 水分 タオル 動きやすい服装
申し込み: 当院医事課受付
場所: 病院リハビリテーション室

下肢がむくみやすいと感じている方は多いと思います。むくみの原因でお医者さんに心臓が悪い、腎臓が悪いと言われることもあると思います。ですが普段むくみのない方でも長時間の立ちっぱなしでむくみが出たり、むくみに左右差があったりします。

つまりむくみの原因は下肢の動きも大きく関係しています。むくみやすい動き方をしていることで下肢がむくんでしまいます。多くは膝下の緊張が高い状態であるため膝下を力まず、力を分散させる動きを身に着けると下肢のむくみが改善します。

是非教室に参加して体験してみてください。

動作が変化しているのが分かるように動画撮影も行います。

十分気を付けて行いますが、教室中の怪我等について責任は負えません。