

足のむくみでお困りの方に

高齢者は活動量の低下、栄養摂取量の減少、心臓や腎臓機能の低下、下肢静脈不全などが重なり浮腫が生じやすいものです。一方、心不全、血栓症、感染症など危ない疾患が潜んでいることもありますので、まずはよく医師に診察してもらったうえで、以下のような工夫を行ってみてください。

夜間就眠時や休憩時に仰向けで両足を高くして休むようにしましょう

座りっぱなしの場合は、時々立ち上がりましょう
可能であればスクワットをしたり、足首を回すとさらに効果的です。

椅子に座るときは、足置きを利用しましょう

足の運動を行いましょう

散歩をしたり、座っている姿勢でも寝ている姿勢でもかまわないので、ゆっくり足首を曲げ伸ばしして、つま先を上下に動かすなどして足の筋肉を動かしましょう

マッサージを行いましょう

ふくらはぎあたりを、上方向に（心臓に向けて）さするようにマッサージしましょう。静脈瘤をお持ちの方は血栓を刺激することになるので、手で暖める程度にしましょう。

弾性ストッキングを使用してみましょう

血行障害のある方、皮膚に感染や炎症がある方、重篤な心不全のある方などでは、かえって病気が悪くなることがあるので、事前に医師と相談してください。

入浴や足浴で血行をよくしましょう

体や特に足を冷やさないようにしましょう

塩分や水分の摂取を控えましょう

