



8月 アクアだより (第140号)



長い梅雨もやっと明け本格的な夏がやってきました！毎日 冷房の中で生活する私たちは足の“むくみ”や“冷え”が気になります。

今回は「**第2の心臓**」で“むくみ”や“冷え”を改善しましょう。 中裏理学療法士

Q 「第2の心臓」ってどこ？

A “ふくらはぎ”のことです。

Q なぜ“ふくらはぎ”が「第2の心臓」と呼ばれているの？

A 人の血液は心臓のポンプ作用によって全身に栄養を運びます。

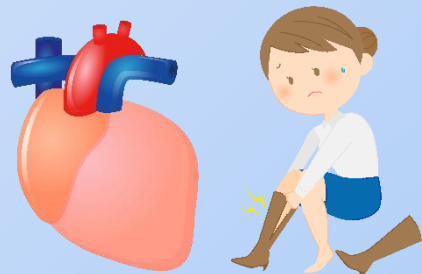
そして、二酸化炭素や老廃物を受け取り再び心臓に戻ってきます。

この心臓に戻ってくる血液の流れをふくらはぎの筋肉の筋ポンプ作用が助けるので、第2の心臓と呼ばれています。

つまり、ふくらはぎの筋肉の運動をすることで血流がよくなり、“むくみ”や“冷え”が改善します。

Q ふくらはぎの筋肉運動ってどんなことをすれば良いの？

A 一番効果的なのが水中でのウォーキングです。(その他の運動をご紹介します。)



壁や椅子につかまって踵(かかと)の上げ下ろしをします。立って困難な場合は座ってでも OK です。

お盆休みのお知らせ

8月13日(木)・14日(金)・15日(土)・16日(日)

お休みとなります。

ご利用日が祝日やお休みされる場合は

振替利用もお受けしています。

ご相談ください。

7月イベント

七夕飾りと七夕弁当☆ 美味しかった♡

