



作業療法士
担当：訪問リハビリ
松本 有彩



KUMASOU

訪問リハビリコラム

12月号

“むくみ”について

むくみとは、皮膚の下の組織に余分な水分がたまった状態のことです。

足がむくんで歩きにくくなったり、バランスがとりにくくなったりしていませんか？

むくみは血流量の低下による循環不良、
筋力低下による転倒リスクの危険性があります。
また、むくみは放置しておくとも重篤な症状に繋がることもあります。



----- むくみの原因はいくつかあります -----

病気によるもの

心不全、
糖尿病、
深部静脈血栓症、
肝硬変等

薬によるもの

降圧剤等の
薬の副作用

その他

長時間同じ姿勢
でいることが多い、
食生活、ストレス、
睡眠不足等の
自律神経の乱れ、
筋疲労に伴うもの

むくみだけでなく・呼吸苦・動悸・胸部痛・尿量減少等の症状があったら注意が必要です。

むくみの

予防
改善

マッサージや体操、
リハビリ、
ウォーキングや
散歩などの
適度な運動をして
血流を良くしましょう！



訪問リハビリでは、一人一人評価をしっかりと行っていき、
本人の状態に合わせた運動、リハビリ内容を提供し、
身体機能改善、維持、向上を目指していきます。
自宅で安心・安全に生活できるようリハビリスタッフが
全力でサポートさせていただきます。