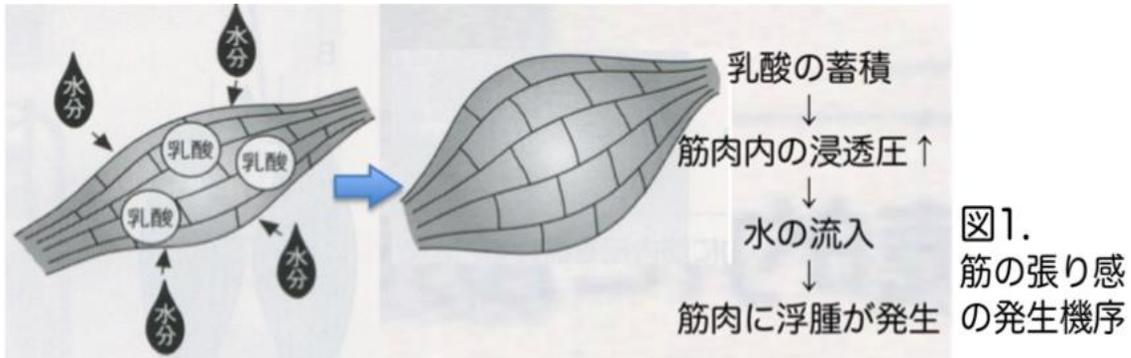


第16号 生活習慣病センターだより



～諸悪の根源:むくみの取り方教えます～ H30.3月発行

運動療法の現場でしばしば遭遇する運動後の筋肉痛、ケアの方法を知らない
と膝や腰などの思わぬ痛みにつながります。



「張り感」の正体は筋肉内の「むくみ」であり(図1)、その治療は筋損傷や付着部
炎の予防に極めて重要です。

「むくみ」の解消には患部の挙上に加えて局所の循環と全身的なリンパ流の改
善が必要です。前者には温冷交代浴が有効で、後者にはリンパの流れに沿っ
たマッサージが有効です。



図2
治療部位と
標準的なローラー

(2-3000円位)

まずは鎖骨上窩、次に鎖骨下をコロコロ、次いで患部へと移ります。美顔ロー
ラーを使ったマッサージはむくみ解消のための簡便かつ有用なセルフケア、み
んなで素敵なボディを作りましょう。

文責:リハビリテーション科 柳田博美

～近日中の患者教室のご案内～

日時	教室名	内容
4月9日(月) 15:00～	肝臓病教室(総論)	人体の「化学工場」 ～さまざまな役目を担う臓器～
4月18日(水) 14:30～	糖尿病教室	県かこ糖尿病講座 その1
4月23日(月) 15:00～	肝臓病教室(各論)	よくわかるC型肝炎のお話
5月14日(月) 15:00～	肝臓病教室(総論)	そこが知りたい! ～肝臓病の食事・運動の基本～
5月16日(水) 14:30～	糖尿病教室	県かこ糖尿病講座 その2
5月24日(木) 15:00～	生活習慣病教室	血管がつまると起きる足の変化
5月28日(月) 15:00～	肝臓病教室(各論)	よくわかるB型肝炎のお話
6月11日(月) 15:00～	肝臓病教室(総論)	放っておいたら、あ肝! 肝臓病の治療
6月21日(木) 14:30～	糖尿病教室	県かこ糖尿病講座 その1
6月25日(月) 15:00～	肝臓病教室(各論)	肝硬変をよく知ろう ～食事運動療法の重要性～

時間: 糖尿病教室 14:30～16:00

肝臓病教室・生活習慣病教室 15:00～16:30

場所: 生活習慣病センター・1階学習ひろば

参加費: 無料(申し込み不要 当日直接会場にお越しください)

1階エレベーター前です



日程・内容を変更する場合があります