

ほほえみ



2026年 1月31日 第50号
発行：看護小規模多機能 複合型サービスすずらん府川

〒350-0831 川越市府川196-1 TEL：049-292-0330 FAX：049-292-0393 E-mail：suzurann-fk@chic.ocn.ne.jp



ほほえみ スナック

1月

今年もよろしくお願いたします 🎄
1月も寒さが厳しい日が続いていますが、健康に気を付けながらレクリエーションや制作活動に取り組み、皆さま元気に過ごされています。



ことよろ 🎄



おめでたいね



あけおめ！ピース 🙌



ティータイム中



あつ
たか

鍋

パーティー

寒さが厳しい季節となり、イベントで鍋パーティーを開催しました。2種類の鍋を皆さまで囲み、湯気とともに笑顔が広がる、心も体も温まるひとときとなりました。



美味しいね



身体が温まるね



健やかな毎日は「足元」から!

～知っておきたい「第二の心臓」ふくらはぎの秘密～

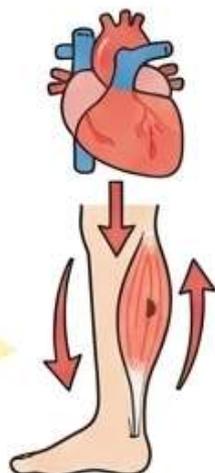
「足は第二の心臓」という言葉を耳にしたことはありませんか？
なぜ、心臓から一番遠い「ふくらはぎ」がそれほど重要なのか。
その理由と、今日からできる簡単なケアをご紹介します。

1 なぜ「第二の心臓」なの？

ふくらはぎには、筋肉を動かすことで血液を心臓へ押し戻す「筋ポンプ作用」があります。心臓から送られた血液は、重力の影響で足にたまりやすくなりますが、歩いたり足を動かしたりすることで、ふくらはぎの筋肉が収縮し、血液の循環を助けてくれます。

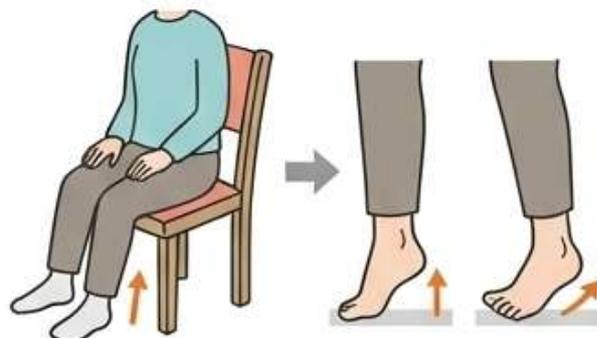
しかし、長時間座ったまま動かない状態が続くと、血液が足に滞りやすくなり、むくみや冷え、足がつる（こむら返り）といった症状の原因になります。

また、血流の悪化は「エコノミークラス症候群」などのリスクを高めるだけでなく、筋力低下による「フレイル（虚弱）」の予防という点でも注意が必要です。

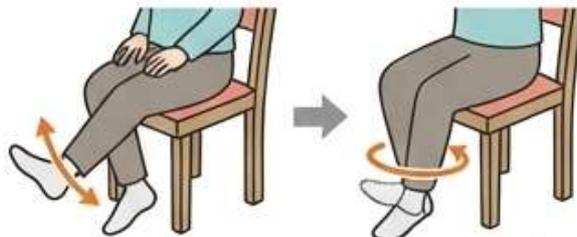


2 座ったままできる! 「足首・ふくらはぎ」体操

①かかと&つま先上げ(各10回)



②足首くるくる回し(左右5回ずつ)



3 ご家族にできる「足のチェックとケア」

指圧チェック

やさしい「さすり」
マッサージ



4 暮らしの中のワンポイント・アドバイス

水分補給を
忘れずに

足を少し高く
して休む



「最近、歩くのが億劫だな」と感じる時こそ、まずは座ったままの足首動かしながら始めてみましょう。足元が温まると、全身の血行が良くなり、顔色もパツと明るくなりますよ!