

## メドマーってなに??

こんにちは！ヒラックス守山です！！  
 私たち事業所には『メドマー』というものを常備しております！

「メドマー」とは、空気力で下肢のマッサージを行なうエアマッサージ器です！

空気による加圧・除圧により、筋肉を収縮・弛緩させることで効果的に**血液の循環を促進**させることができます。

主に足の**むくみ解消**や**疲労回復**、**神経痛**や**筋肉痛の緩和**といった効果が期待できます。

また血液の渋滞が起こりやすい下肢静脈血の心臓への還流促進効果があり、**下肢静脈血栓の予防**にも役立ちます。

メドマーはがん術後のリンパ浮腫や下肢静脈瘤のケアなどとしても使用することができます！

ぜひ1度お試しく下さい！！



### ～今月のセルフケア～

#### 足の指を鍛え転倒予防しよう！

- ・座った姿勢で、床にタオルを広げ裸足でタオルの上に両足を置きます。
- ・**足の指を曲げ伸ばし**しながらタオルをご自身の方へ寄せます。
- ・寄せ切ったら再度タオルを広げ、これを3回繰り返す。

#### ポイント

足の指以外の方でタオルを動かさないようにかかとの位置を固定する。



タオルの端に足を乗せる

タオルを足の指で手繰り寄せる

#### 足の指の筋肉を鍛えると??

- ・足の指の動きがスムーズになり、力が入りやすくなる。
- ・力が入りやすくなると、色々な場面で踏ん張りが効くようになる。
- ・踏ん張りが効くようになることにより、**転倒の防止**になる。
- ・それ以外にも**浮腫**や**冷え性**、**こむら返り**の予防にもなる。



### ～スタッフ～

統括マネージャー  
 増田 裕一(ますだ ゆういち)



介護職員  
 山崎 翔馬(やまざき しょうま)



機能訓練指導員  
 有福 仁美(ありふく ひとみ)

