

# 11. 足マッサージ

## 1 基本の姿勢



足のマッサージを行います。

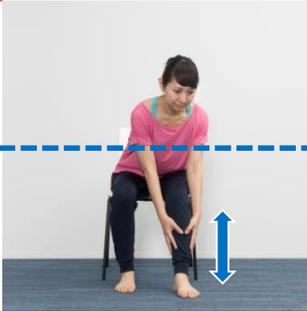
マッサージには血行を促進し、足のむくみや冷えを改善する効果があります。

両手で膝の下、すね、ふくらはぎと順番にさすります。

足マッサージ  
セルフタッチで自分自身に安心感を与えるマッサージです。

- 足のむくみや冷えの改善
- 血行促進
- しもやけ予防

## 2 ふくらはぎをさする



右の足を少し前に出します。

右の膝の後ろから始まり、すねやふくらはぎをさすりましょう。

頭は心臓より高い位置で、手の届く範囲で行いましょう。

ポイント  
マッサージは強く行い過ぎると、むくみや内出血の原因になります。  
さすったり優しく押す程度で十分です。

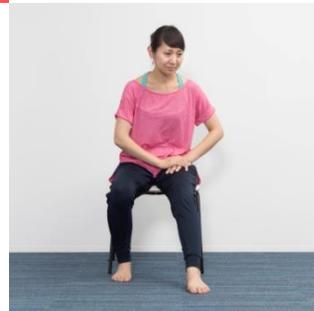
## 3 膝のお皿をさする



膝のお皿を回すようにさすりましょう。

膝の裏側もさすります。

## 5 足の付け根を押さえる



足の付け根に手をおいて3回ほど押さえます。

## 4 両手でももをさする



ももの上に手をおいて手の平全体でさすります。

ももの内側や外側も手の平で挟んで行さすります。

お尻を持ち上げられ方はももの裏側も行いましょう。

## 6 反対側（左足）も行う

基本の姿勢に戻ったら、反対側も行います。

## 7 基本の姿勢に戻る

- ヨガは動きは緩やかでも血圧や神経などに直接作用するため、身体に与える影響が大きいです。
- 介護施設においてヨガを行う際は、必ずバイタルチェックと体調確認をお願いします。
- 食後すぐは避けてください。ヨガを行う前には十分な水分補給を行い、お手洗いをすませてから始めてください。
- ヨガは鼻から吸って鼻から吐く鼻呼吸が基本ですが、鼻呼吸がづらい方は口呼吸でもかまいません。