



R6年4月行事

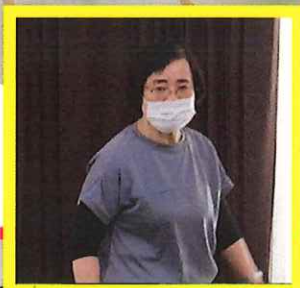
4月4日(木) 元気体操

講師: あい愛マインド



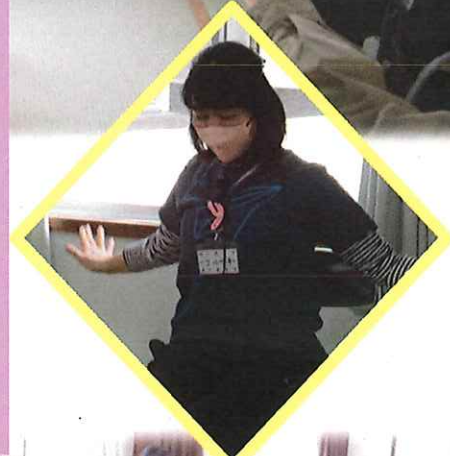
4月10日(水) 楽楽体操

講師：横川 珠姫 先生



4月11日(木) やさしい健康体操

講師: いづみニコニコ体操会



4月11日(木) 健康講話「知っていますか？下肢静脈瘤」

講師：平本 明德 先生



⑤ どうやって治療するの？
いろいろありますが...

リハビリが手術・・・血管を引っこ抜きます
高位結紮術・・・血管を縛ります

血管内治療・・・血管内腔内剥離術と血管内塞栓術
静脈瘤切除・・・ボコボコ血管を少しだけ切除します
硬化療法・・・薬で血管を固めてしまいます

圧迫療法(弾性ストッキングの着用)・・・予防法の一つです

最近の治療のながれ
局所麻酔+血管内治療=日帰り手術



① 下肢静脈瘤とは？

足背の静脈が、血液(赤血球)が逆流するのを防止する働きがあり、足の膨張がなくなると言われています。

静脈瘤とは、血液が逆流するのを防止する働きがあり、足の膨張がなくなると言われています。



⑨ 最後に

下肢静脈瘤の予防法

長時間の立位を避ける

運動を続ける

適切なストッキングの着用

体重を減らす

禁煙



4月13日(土) 楽楽体操

講師: 横川 珠姫 先生



4月18日(木) 姿勢スッキリ体操

講師:あい愛マインド



4月20日(土) 歌おう会「みんなで歌おう青春の歌」

講師： 伴 紀良 先生



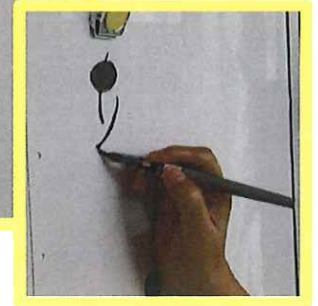
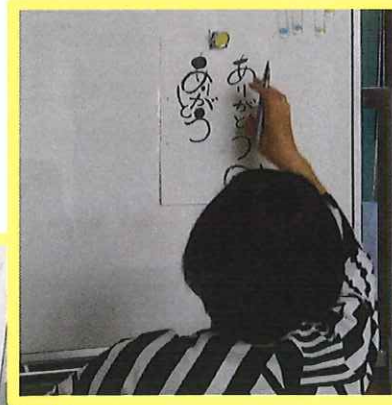
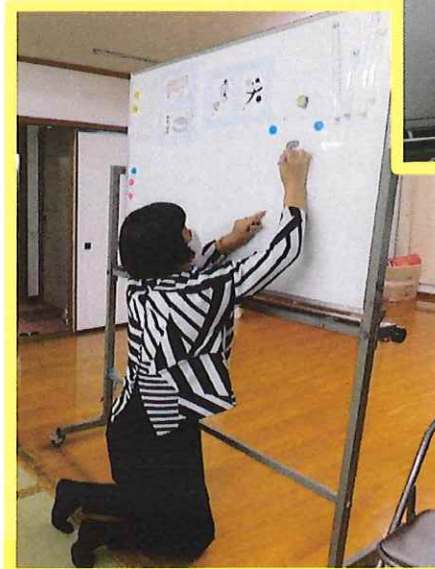
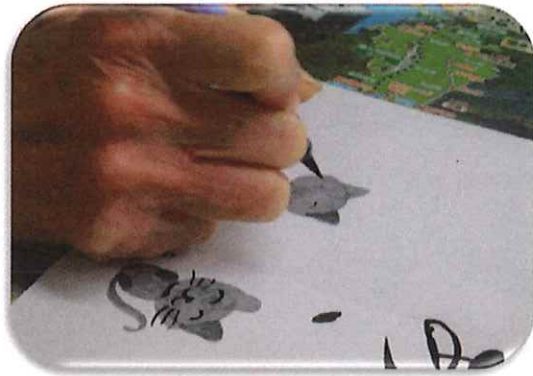
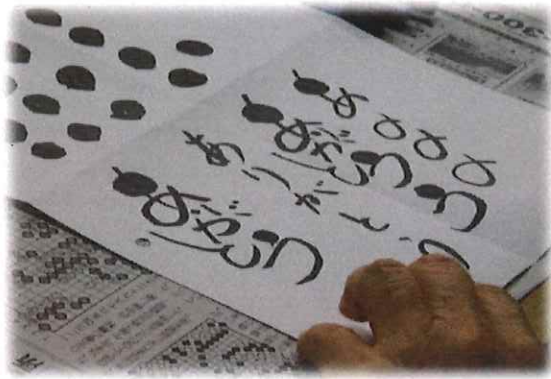
4月25日(木)きてみてヨガ

講師: 榎原 浩文 先生



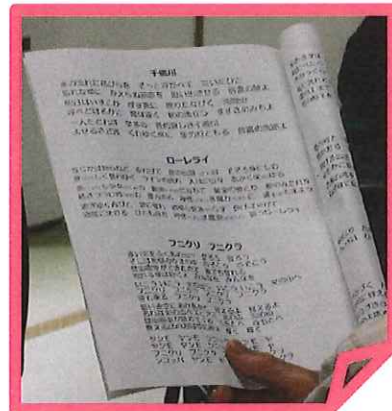
4月26日(金) 己書教室

講師: 石田 あけみ先生



4月27日(土) 歌おう会「春の歌を楽しむ」

講師：内田 由美子 先生



4月27日(土) のびのび体操

講師: (株) ACE

