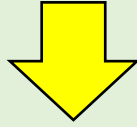


# むくみ(浮腫)ってなに??

むくみとは⇒皮膚の下に余分な水分が溜まった状態



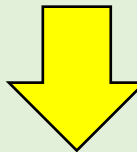
原因は？



1. 血液の流れが悪い  
(同じ姿勢が続く)
2. 体の冷え
3. 塩分の取りすぎ



改善するには？



1. 体を適度に動かす  
(散歩、かかとの上げ下げ)
2. 体を温める(お風呂、足湯)
3. バランスの良い食事  
(ほうれん草、わかめ、バナナなど)



## のかおい整形外科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	●	●	-	●	●	-	-
15:00~18:00	●	●	-	●	●	▲	-
休診日	水曜、日曜、祝日					▲9:00~13:00	

のかおい整形外科

検索

☎0296-21-5880

運動に興味がある、慢性的に痛みがとれない  
などあれば、当院にお問い合わせください。

ホームページもあります!!