

ふくらはぎは 第二の心臓!? 血流改善講座

2026

2月1日 日

14:00~15:00

・談話室 ・定員20名 ・中学生以上

講師：理学療法士 板倉尚子氏

guided by: 安全教育

参加費
無料

こんなお悩み
ありませんか？

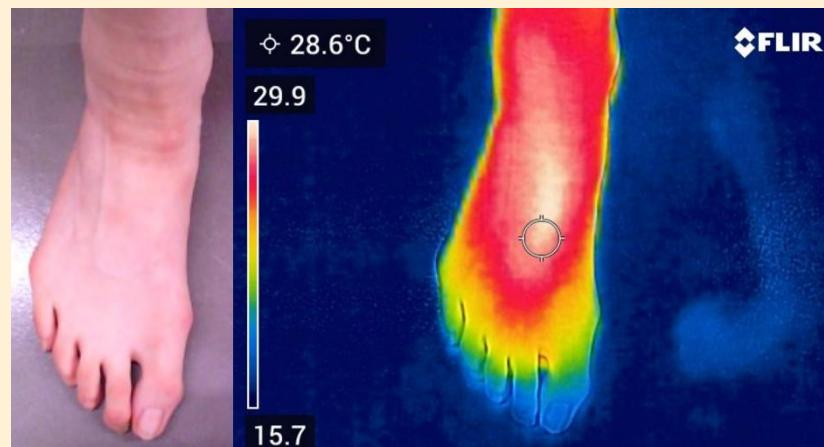
- ✓ 運動後、疲れが取れない
- ✓ 夕方になると足がむくむ
- ✓ 足先が冷える

実はこれ、
ふくらはぎの筋肉“ポンプ作用”が弱っているサインです

ふくらはぎは心臓から一番遠いのですが、大きな筋肉があり、筋肉が収縮して血液を運ぶ力強いポンプの役割をしてくれることから「第二の心臓」と呼ばれています。その働きを “ミルキングアクション” といいます

プログラム内容

- ✓ 血流を守る仕組み
- ✓ なぜ血液は滞るのか
- ✓ 実践的な予防法



プロ仕様の赤外線カメラ（FLIR C5）を使い
“見える化”し、運動による血流改善を分かりやすく紹介します！

申込QRコード
(先着順)



ひがし健康プラザ
03-5466-2291

