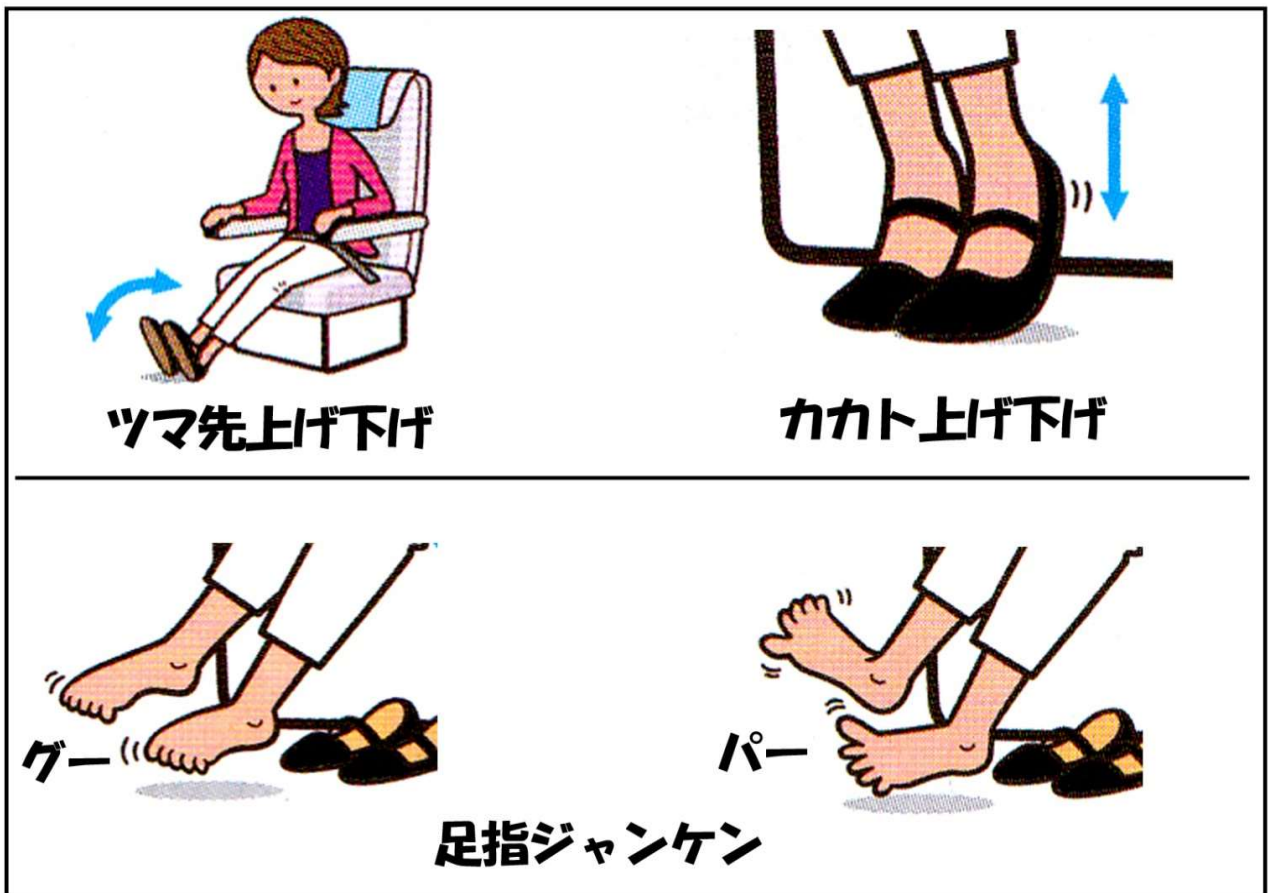


# 下肢のむくみの予防のために

① 減塩食

② 下肢の運動

毎日、各10回を1セットで1日2~3セットずつ  
行いましょう！



③ 長時間イスに座ったままにならないように  
注意しましょう！

④ 歩ける方は少しでも歩きましょう！