

✂ エコノミークラス症候群予防

車中泊など、長時間同じ姿勢で座った状態を続けると、血行不良により血液が固まりやすくなり重篤な状態に陥ることもあります。特に高齢者の方は、車の中や避難所に閉じこもってしまいがちです。足を動かしたりこまめに水分をとったりするなどして、エコノミークラス症候群を予防しましょう。

予防するための足の運動

①



足の指でグーをつくる

②



足の指をひらく

③



足を上下につま先立ちする

④



つま先を引き上げる

⑤



ひざを両手で抱え、
足の力を抜いて足首を回す

⑥



ふくらはぎを軽くもむ

この画像は、東京都の協力を得て、東京都発行の『東京防災』の一部を転載しております。



①首相官邸ホームページ
「熊本地震被災者の皆さまへ 政府応援情報」
http://www.kantei.go.jp/jp/headline/saigai/kumamoto_hisai.html



②ツイッター
「熊本地震被災者の皆さまへ
政府応援情報」
[@kantei_hisai](https://twitter.com/kantei_hisai)