

エコノミークラス症候群 予防体操

エコノミークラス症候群とは

エコノミークラス症候群とは、飛行機などで長時間同じ姿勢を取り続けることによって、静脈中に血のかたまり(血栓)ができる症状です。その血のかたまりが肺を詰まらせると、胸痛や呼吸困難、最悪の場合には死に至ることがあります。

震災による避難生活においても、避難所や車の中など狭い場所で長時間同じ姿勢をとることが多く、エコノミークラス症候群の発生が心配されています。

予防のためには

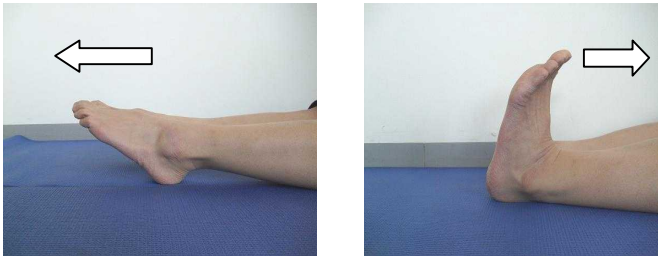
水分をしっかり取りましょう
(アルコールやカフェインの入った飲み物は控えめに)
手足を動かし軽い体操やストレッチを行いましょう

長時間同じ姿勢でいないようにしましょう

眠る時は足を少し高くしましょう

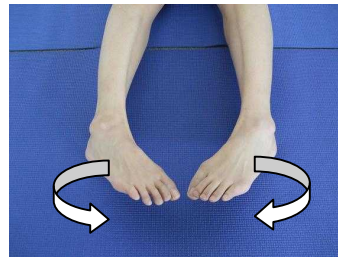
ゆったりとした服装で、からだを締め付けないようにしましょう

1. 足首の運動



つま先を伸ばしたり、立てたり、5～10回くらいくり返す

2. 足首の回旋



つま先で、円を描くように回す

内回し、外回しそれぞれ
5～10回

3. ふくらはぎをさする



ふくらはぎを両手で
足首から心臓の方向に
血液を戻すように
やさしく、さする

4. 肩回し(背中中の血流をよくします)



両手を肩におき、肘で
円を描くようにゆっくり回す

前回り、後ろ回り
それぞれ5～10回

5. 膝をかかえて太もも伸ばし



仰向けに寝て、両手で
片方の膝をかかえ、胸
の方に引き寄せ、太も
もの裏側を伸ばす

20～30秒伸ばしたら
逆足も同様に伸ばす

6. 腰ひねり



仰向けに寝て、両膝を
一緒に右側に倒し、
20～30秒かけて
腰周りを伸ばす

左側も同様に伸ばす