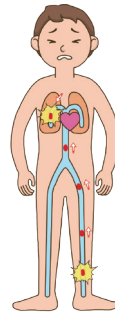


エコノミークラス症候群とは

エコノミークラス症候群（正式には「静脈血栓塞栓症」）は、長時間座ったままの状態が続くことで足の静脈に血栓（血の塊）ができ、重症ではその血栓が肺の血管に詰まる病気です。

血栓を長期間放置して肺の血管に詰まってしまうと呼吸困難や、場合によっては突然死に至る場合もあります。



エコノミークラス症候群を防ぐストレッチ

足指の運動



- ①足の指をグーにするように握ります
- ②足の指をパーにするように開きます

足首のほぐし



- ①手の指と足の指を組みます
- ②ゆっくりと足首と回します



動画でチェック！

かかと上げ



- ①つま先を床に着けたまま、かかとをゆっくりと持ち上げます

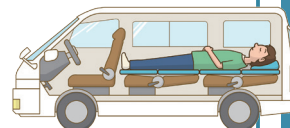
つま先あげ



- ①つま先を床に着けたまま、つま先をゆっくりと持ち上げます

車中泊のポイント

ペットと一緒に避難所に入れない場合や、余震が続く場合には、車中泊を行うケースがあります。基本的には車中泊は危険性が高いので避けましょう。どうしても車中泊をしなければならない際は、安全かつ治安の良い場所であることと、車内で足を伸ばせるスペースがあることを最低条件とし、暑熱期、寒冷期における避難時は、熱中症や低体温症のリスクが高いため、車中泊は避けましょう。これまでの避難生活におけるポイントも抑えつつ、適切な対応をしましょう。



現状の体をチェックしよう！

- ☐ 片足で立って靴下が履けない
- ☐ 家の中の段差でつまづくことがよくある
- ☐ 階段を上るのに手すりが必要
- ☐ 家の中で重い作業が困難（布団の上げ下ろし、掃除機かけ）
- ☐ 信号が青のうちに横断歩道を渡れない
- ☐ 牛乳パック2本分（2kg）の買い物をして持ち帰るのが困難
- ☐ 15分くらい続けて歩けない

ひとつでも思い当たる節がある方は筋力低下が始まっています。生活不活発病にならないよう普段から運動を行いましょう。

普段から運動を行おう

胸と背中ストレッチ



- ①両手を肩に置きます
- ②息を吸いながら、肘を後へ引き、胸を大きく開きます
- ③息を吐きながら、肘を体の前で近づけ、背中を丸めます

ももうらのストレッチ



- ①背筋を伸ばし、片足のかかとを地面に着けます
- ②息を吐きながら、ゆっくりと上体を前に倒します



動画でチェック！

スクワット



※テーブルや椅子の背もたれに手を添えてバランスを取りながら実施してもOK！

- ①足を肩幅程度に開き、手は胸の前に置きます
- ②お尻を後ろに引いて膝を曲げ、腰を下ろします

ニーアップ



※テーブルや椅子の背もたれに手を添えてバランスを取りながら実施してもOK！

- ①足を肩幅程度に開き、手は腰に添えます
- ②バランスを取りながら、膝を持ち上げます