

なかなか運動
できない時でも

適度に身体を動かそう！

近年、相次ぐ大型災害等で避難所生活を余儀なくされ、生活スペースの制限などによる運動量の減少から身体に様々な不調をきたすエコノミークラス症候群（急性肺動脈血栓症）が注目されるようになりました。

ここではエコノミークラス症候群の主な原因や傾向、気軽にできる予防方法などについてご紹介します。みなさんも実践してみましよう！

Q. そもそも、エコノミークラス症候群って何？

A. 下肢の静脈にできた血栓が肺の血管に詰まり肺塞栓を起こす、怖い病気です。

大型災害等での避難生活では、長時間足を動かさないことや、水分不足等で足の血流が滞ることによって血栓ができやすくなります。

Q. どんな人が発症しやすい？

A. エコノミークラス症候群になりやすい方には傾向があります。

- ①肥満の方 ②40歳以上の女性 ③糖尿病をもつ方
- ④身長が低い方 ⑤足に静脈瘤（血液停滞によるコブ）がある方
- ⑥喫煙者

などと言われています。いくつか当てはまるかチェックしてみましよう。

Q. 簡単な予防方法はあるの？

A. エコノミークラス症候群を予防するには、まず「血栓をつくらない」ことが大事です。予防には大きく3つの方法があります。

- ①水分補給 ②弾性ストッキングや包帯の利用 ③運動や体操

ここでは、簡単にできる血栓予防のための運動をいくつか紹介します。

みなさんも、無理のない範囲で実際にやってみましょう！

①立ち上がり



座った姿勢から立ち上がり、5～10回おこなきましょう。

①

②歩く

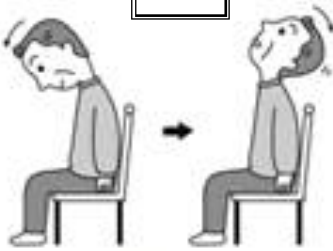


疲れすぎないくらいに。

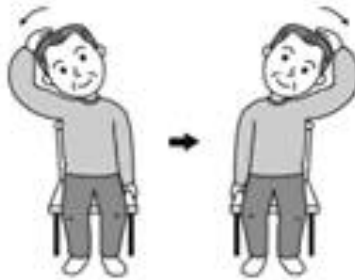
②

⑦首の運動

⑦



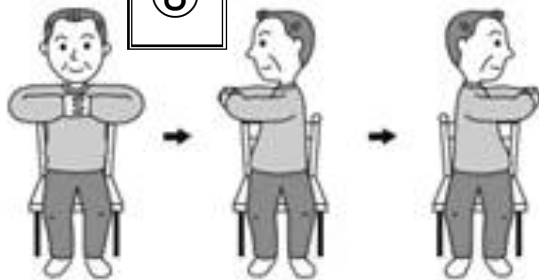
前に10秒、うしろに10秒



左右も10秒ずつ。反対側の肩があがらないように気をつけて。

⑧体の運動

⑧



肩の高さで手を組み、前に伸ばして左右に体をひねる。10秒ずつ、1～2回。



手を組んで上にあげ、左右に体を回す。10秒ずつ、1～2回。

③足首の上げ伸ばし

③



イスに座った姿勢でもOK。10回おこなきましょう。

④足のマッサージ

④



痛いところやかたくなっているところをさがして、指でおしたり、さすったりもんでみましょう。

⑤足の指の運動

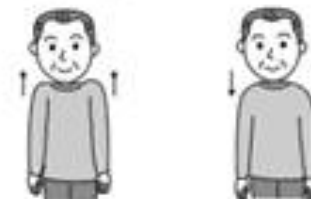
⑤



足の指でグー、チョキ、グー、パー。10回おこなきましょう。

⑥肩の運動

⑥



思いきり肩をあげてストンと落としましょう。4～5回おこなしましょう。