

足を動かしてリフレッシュしましょう！

今こうなっていないですか？

- ・同じ姿勢が続いている
- ・水分不足になっている
- ・栄養バランスが偏っている



血行不良により

エコノミークラス症候群になる可能性があります



3つの予防習慣



①こまめに給水
トイレを気にせず、
少しずつ飲みましょう



②足を動かす
1時間に1回は
動かしましょう



③足を高くして寝る
荷物等で10cmほど
足を高くしましょう

座ったまま、寝たまま体操

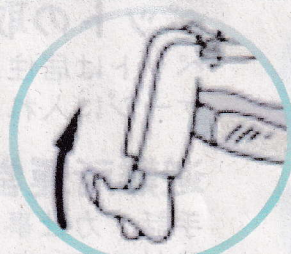
(厚生労働省HPより引用)



①足の指でグーパー運動



②つま先・かかとと上下運動



③足首をグルグル大きく回す



④ふくらはぎを軽くもむ



こんな時はすぐに近くのスタッフ（救護班）へ！

- ・片方の足だけがパンパンに腫れている
- ・歩くと足が痛む
- ・急な息苦しさがある