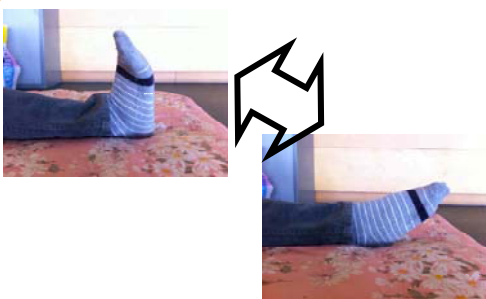


避難生活におけるエコノミークラス症候群や自立度低下を予防するための運動・身体活動

①足首の曲げ伸ばし



つま先を手前に向けたり、倒したりを、ゆっくり左右5回ずつ繰り返しましょう。

②膝の抱え込み



膝を両手で抱え込み、太ももの前面を胸に近づけるように膝を手前に引きます。1回10秒くらいを左右の足で3回くらい繰り返しましょう。

③全身を伸ばす



背伸びをするように、5秒間、手と足を大きく伸ばしましょう。その後、脱力をします。これを3回繰り返します。

④座って首を回す



首を時計回りと反時計回りにゆっくり回しましょう。これを3回繰り返します。

⑥毛布や布団を整える



ゆっくり、丁寧に、身体の動きを意識しながら、身の回りの布団や毛布、荷物などを片付けてみましょう。

⑦歩ける範囲で歩く



最初はゆっくり歩き始めましょう。周りの歩ける範囲を歩いてみましょう。

⑧ゆっくり深呼吸をする



胸を開きながらゆっくり、深く息を吸い込みます。その後、胸を閉じながらゆっくり吐き出しましょう。これを2回繰り返します。

一日2-3回程度行うようにしましょう。また、これら全てを実施する必要はありません。出来ることから始めましょう。

運動だけでなく、「適度な水分の補給」が不可欠です。また「”ふくらはぎ”や”ふともも”を揉むといったマッサージを行う」、「弾性ソックスを履く」なども有効な方法です。

ゆっくり起き上がって

注)これらの運動・身体活動が推奨されるのは、避難所において座りきり・寝たきりになりがちな方であり、救助活動や復旧活動において重労働を行っている方については、適切な休息を取ることが必要です。