

# 災害時の運動障害対策

エコノミークラス症候群の予防法編

## エコノミークラス症候群の予防のために心がけるとよいこと

ときどき軽い体操や  
ストレッチ運動を行う



十分にこまめに  
水分をとる



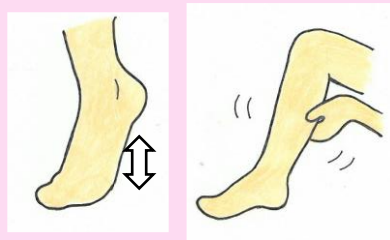
アルコールを控える  
できれば禁煙する



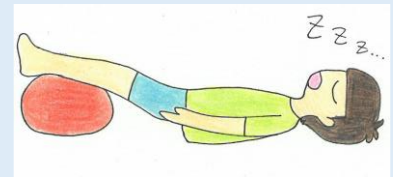
ゆったりとした服装  
ベルトをきつく締めない



かかとの上げ下ろし運動  
ふくらはぎを軽くもむ



眠るときには足をあげる



厚生労働省「エコノミークラス症候群予防のために」

### 運動を行う前の

### 注意点(チェックリスト)

次の項目に該当する方は、すでに血栓(血の塊)ができています。

これらの症状がみられる方が、強度が高く激しい運動を行うと、血栓が肺や脳にとんで詰まらせてしまう危険性があります。

- 片側の足だけ、痛み・発赤(赤み)・むくみがある
- 鼠径部(足のつけね)を押すと痛みがある
- ふくらはぎをつかむ、足首の曲げ伸ばしをすると片側だけ痛みがある
- 胸の痛みがある
- 下肢の表在静脈血管がふくれている
- 3日間車中泊をしたり、長期間窮屈な姿勢のままであった

1つでもあてはまるものがあれば、早めに医療機関を受診できるよう担当者に相談してください。

エコノミークラス症候群を発症したら、運動や下肢のマッサージは禁忌です！



**腰痛症**の方、**膝の痛み**がある方は、  
やってはいけない動作があります。  
可能な動作について医師等の専門家に確認を！

～同じ姿勢を続けずにこまめに運動を～

# 腰痛・背中の痛みの予防方法

## 座位が続くとき

腰の位置を高くして骨盤が後ろに傾くのを防ぐ

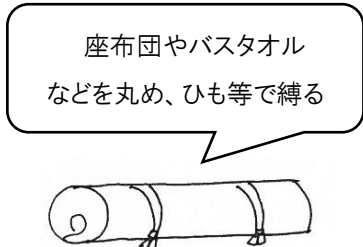
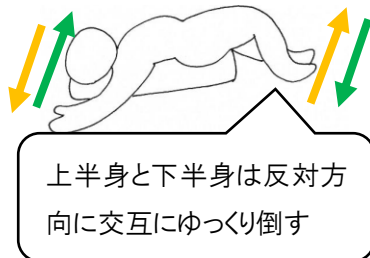
小さく折りたたんだ毛布やクッションなどをお尻の下に入れることで、骨盤が立ちやすく腰への負担を少なくすることができます。



## 猫背の改善に

肩こり、背中の痛みの予防(座布団ごろごろ)

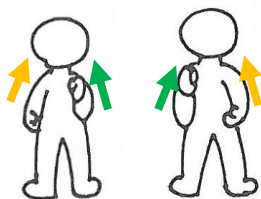
重力を利用した胸のストレッチで猫背を改善します。膝を左右交互にゆっくり倒すことで腰のストレッチにもなります。(1回5分程度)



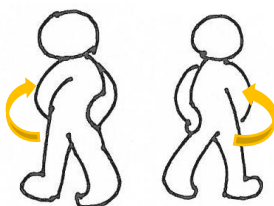
## 体ほぐしの方法

### 肩腕振り

肘を軽く曲げ、前後に交互に引き上げる



### 体幹の回旋運動



### 肩甲骨回し

最初は小さく回しだんだん大きく



### 体側の運動

※肩が痛い方は肘を曲げて行ってください

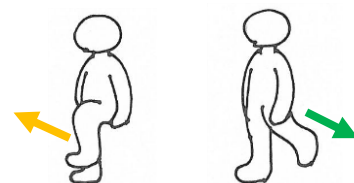


### 背中まるめ・そらし



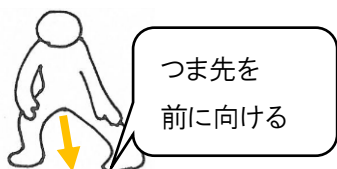
### 股関節回し、前後足あげ

※なるべく椅子や壁などにつかまって行ってください



### 股関節内転筋ストレッチ

※背中や腰を丸くしないで伸ばします



### 太もも裏のストレッチ



### ふくらはぎのストレッチ



### 太もも前のストレッチ



### 背伸びと深呼吸

