

さんあい体操

エコノミークラス症候群 予防体操

災害時、車で寝泊まりしたり、トイレの回数を減らすために水分を控えたりした避難者の方の中に、血行不良によって血液が固まりやすくなる「エコノミークラス症候群」を発症するケースがみられます。

そこで、災害時にみんなで取り組むことができる「エコノミークラス症候群予防体操（愛称：さんあい体操）」を考案しました。

5つのポイント

- 1 足腰に負担のかからない、座った姿勢の体操です。
- 2 習慣化しやすいように8つの動きにしています。
- 3 音楽を使わないので、自分のペースでできます。
- 4 動きのめやすは3分程度。いつでも、どこでも行えます。
- 5 地域みんなで体操をしてみましよう。

一緒に体操をしたい方は、下記までお気軽にご相談ください！

エコノミークラス症候群の予防は、ふくらはぎまわりの静脈血還流を良くすることがポイントです。収縮・弛緩するポンプ作用で静脈の流れを良くすることから、ふくらはぎの筋肉は第2の心臓ともいわれています。

私たちが
お手伝いします！



(東北福祉大学学生)


エコノミークラス症候群予防体操プロジェクトメンバー（東北福祉大学学生）

大友祥子、竹田芽久美、鈴木優希、築田康平、石井早希子、伊東佳奈子、山田麻衣子、青山大介、加藤悠児、清水直美、須田千穂、戸羽宏文、佐藤幸枝、佐々木宏美、中村奈都子、我妻里奈、一條かすみ、澤村隆太、深瀬和寛、矢作亮、谷水瀬里奈、江戸郁美
監修／鈴木玲子（東北福祉大学特任准教授）・小抜隆（東北福祉大学特任講師）

発行者／地震・津波に強いまちづくり実行委員会

発行所／株式会社福祉工房

発行日／平成27年1月 第2版（平成22年3月 第1版）

事務局／ 東北福祉大学 学生生活支援センター ボランティア支援課

住所 〒981-8522 宮城県仙台市青葉区国見1-8-1

TEL 022-717-3321

FAX 022-301-0606

E-MAIL gensai@tfu-mail.tfu.ac.jp

HP www.tfu.ac.jp/

