



# 「避難所での健康運動のすすめ！」



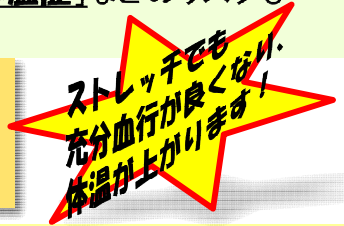
**エコ/ミ一症候群、低体温症予防！**

■提供：NPO法人セルフメディケーション推進協議会

■制作：日本健康運動研究所

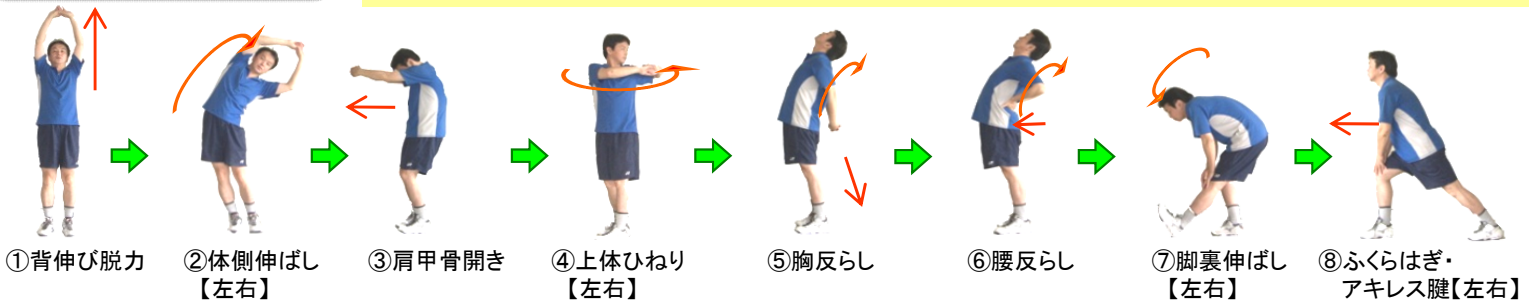
避難所で生活されている皆様に、心よりお見舞い申し上げます。大変な中、気持ちの落ち込みやストレスもあると思いますが、頑張ってください！避難所生活では、体の活動量が減ることにより血栓ができる「**エコ/ミ一症候群**」、さらに、**ストレス**が加わると体はますます緊張して、**血行が悪くなり、「低体温症」**などのリスクも高まりますので、気分転換もかねて上手に、こまめに体を動かして予防しましょう！

- ① 2時間に1回は、歩いたり、ストレッチしたり、体操して体を動かしましょう。
- ② 座っている時にも、ストレッチや足のマッサージをまめに行いましょう。
- ③ 水分の摂取も意識して、こまめに行いましょう。



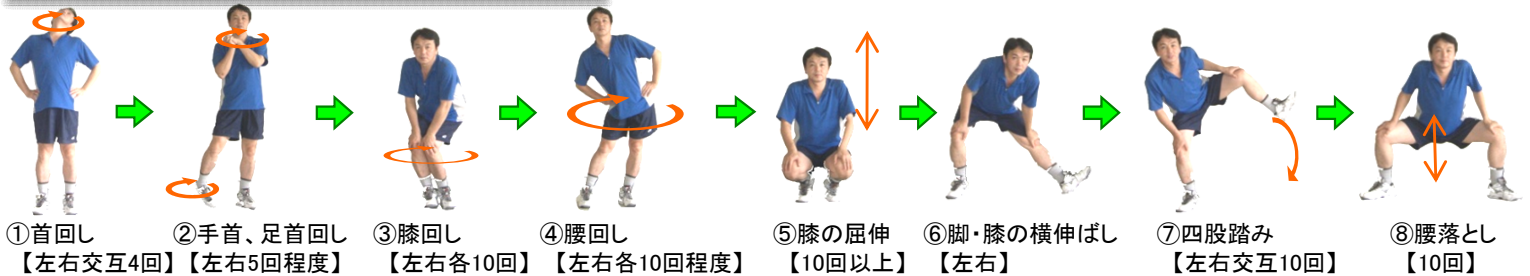
## 1. ストレッチ(3分)

ストレッチのポイント… ①無理せず気持ちの良いところまで、②息を吐きながら、③はずみをつけず、**(※3,4も同じです)** ④伸ばすところを十分に意識して、⑤10～20秒程度 行いましょう。



## 2. とても大事な関節回しと屈伸体操(3分)

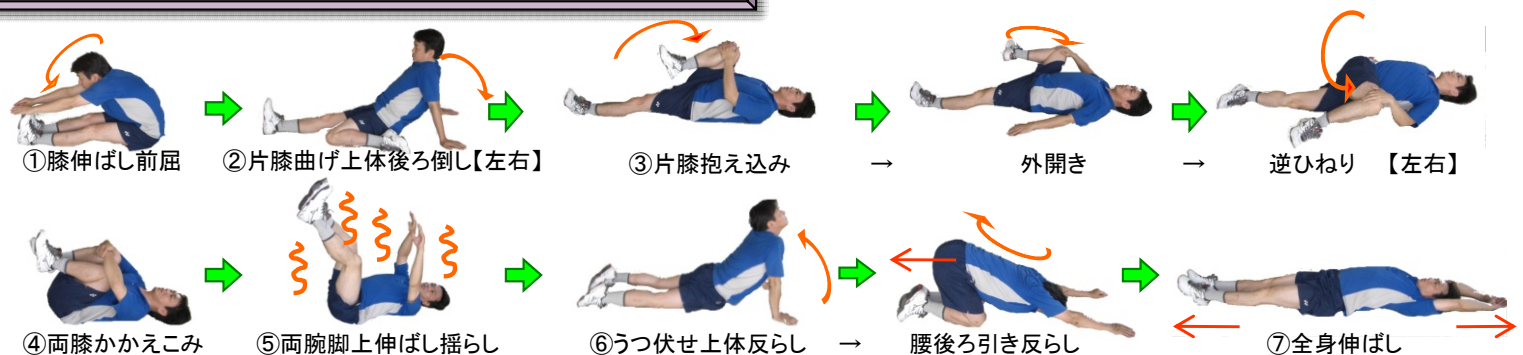
注意！… 痛みのある部位、痛みを感じる動きはしないように注意しましょう。



## 3. イスにすわってもストレッチ(3～5分)



## 4. 毛布の上ですわっても、寝てもストレッチ(5～10分)



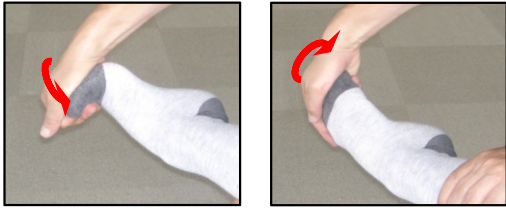
◎足がぽかぽか。不眠症、むくみや冷えにも効果！

エコ/ミ一症候群予防！

## ★【かんたん足のマッサージ】

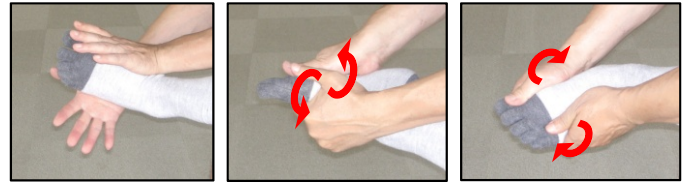
… 足の血行が良くなり、スッキリ軽くなります！

### ①足の反らし・曲げ



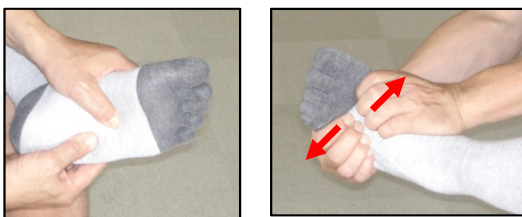
●足指部全体を手で覆うように握り、足指5本全部と足全体も5秒ほど反らせ、持ち替えて同様に前に曲げます。これを4往復程行います。

### ②足のひねり



●足の両サイドを両手で挟むように握り、足裏を天井向きに絞るように捻り、持ち替えて逆に捻ります。これを4往復程行います。

### ③足裏と甲のマッサージ



●足裏を両手の親指でまんべんなく指圧します。次に、甲側も、骨の間の溝を四指で押し開くような感じでまんべんなく行います。

### ④足裏のたたき



●足裏を上向きにして、同側の手で握りこぶしをつくり、強く20回叩きます。

エコ/ミ一症候群予防！

## ★【かんたん脚のマッサージ】

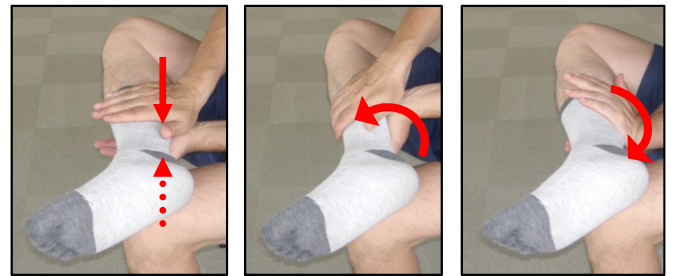
… 脚全体の血行が良くなり、スッキリ軽くなります！

### ①外すねの両手引き



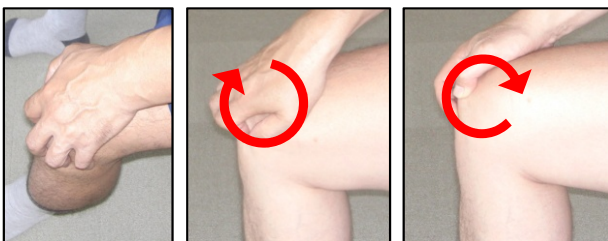
●両手を揃えて外すねに指を引っ掛けるように握り、手前側に強く引きます。これを膝方向に4回ずらして行い、すね全体を同様に引き、片道3回行います。

### ②ふくらはぎのはさみ持ち上げ・押し下げ



●両手で上下にふくらはぎを強く挟み、そのまま上に持ち上げます。これを膝方向に4回ずらして、ふくらはぎ全体を片道3回行います。次に手の上下を逆転し同様に、押し下げを片道3回行います。

### ③膝のさらのこね回し



●膝蓋骨部を同側の手で握り、こね回すような感じでマッサージします。左右周り各10回程行います。(膝のツボは膝蓋骨周辺に集まっています)

### ④太腿のもみほぐし



●両手を揃えて太腿上部を強く握り、そのまま逆方向に交互に動かしてマッサージします。これを太腿の付け根に向かって3回ずらして同様に行います。