

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/

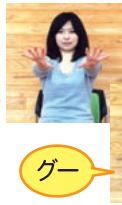
エコノミークラス症候群 予防体操

1

ウォーミングアップ



手をふらふら
させて
4つ数える。

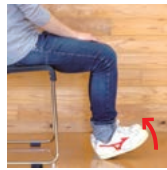


グー

手を握って
開いてを
繰り返し4回。



かかとを
しっかり上げる。



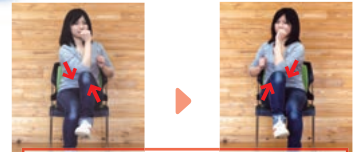
つま先を
しっかり上げる。

交互に4回

まず、はじめに指を動かすことで脳を目覚めさせます。関節を意識してしっかり握ってしっかり開きましょう。ふくらはぎは、つま先、かかとを動かすことで収縮、うっ血を防止します。

6

腰ひねり



1・2・3・4 5・6・7・8
(★のときにタッチ！)

ガッツポーズのまま、
ひじて反対のひざを4回ずつタッチ。

お腹をとり囲んでいる深部の筋肉も意識して内臓も刺激します。

「よいしょ！」「イエッ！」の掛け声で。

2

肩甲帯をぐるぐる



手のひらを
合わせて、
少し押す。



手を押したまま
肩を後ろから
前に回す。

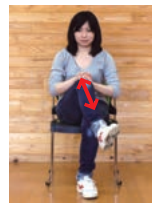


手を押したまま
肩を前から
後ろに回す。

手のひらを合わせて、少し押した状態で肩関節を動かします。こうすることで上半身の筋肉がたくさん刺激されます。息を止めずに「ぐるぐるぐるぐるぐるぐる！」と言いながら行ってください。

7

ふくらはぎのマッサージ



足を組んで膝を抱えましょう。
上側のふくらはぎを下側の膝小僧でマッサージ。
「ごりごりごりごりごりごり！」

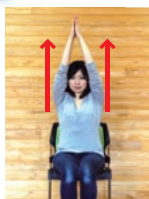
※足を組むことができないときは両手でマッサージしましょう。

最も静脈がうっ血しやすい部分です。膝小僧を反対側のふくらはぎに押し当て、上下に動かしてマッサージです。

3

隣の人とタッチ！

隣人を大切に思う気持ちをお忘れなさい！というメッセージが込められています。



息を吸いながら合わせた手を
頭上にのぼし、パッと開いて
隣の人とタッチ！（繰り返し）

ゆっくりと呼吸をしながら背筋を伸ばしましょう。最後はお隣さんと交流のタッチです。

4

ガッツポーズ

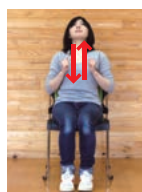


「元気！」の
かけ声とともに、
上げた手を
ぐっとおろして
ガッツポーズ。

しっかり力を入れて、
自分の元気チェック！

5

上体のばし

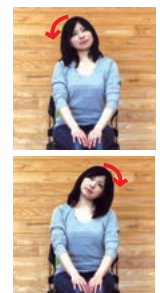
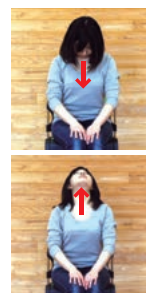


ガッツポーズのまま、体を左右前後に倒します。
「1・2・3・4」で倒し、「5・6・7・8」で戻しましょう。

左右に倒したときの最後は、反対側のお尻が浮くくらいに倒して身体
の中心を刺激。バランス能力もチェックしましょう。

8

首のリラックス



首を前後左右にゆっくり倒します。

重たい頭を支えている首は、いつも疲れています。ゆっくりと肩や背中中の筋肉を伸ばすつもりで、ストレッチしてください。

おまけ



最後に深呼吸。
これでおわり。

鼻から吸って、胸を大きく膨らませ、吐くときは口から長くゆっくりと吐いてみましょう。心が落ち着いたら、終了です。