

# 簡単な運動をしよう！

エコノミー症候群  
に気をつけよう！

## ●イスにすわって運動

① 足の指で  
ぐーをつくる



② 足の指をひらく



③ 足を上下に動かす  
(つま先立ちをする)



④ ふくらはぎを揉む



⑤ ひざを両手で抱え、  
足の力を抜いて足首を回す



体を動かさずにいると、血管中に血のかたまりができる症状です。血のかたまりが肺を詰まらせるなどすると、胸やけや発熱、呼吸困難、最悪の場合には死に至ることがあります。

- できるだけ水を飲もう (800cc 以上)
- 3、4時間ごとに歩くなど体を動かそう
- 声をかけあって一緒に体を動かそう

## ●寝ながら運動

腰上げ運動



足の筋力運動



体重を支える運動

