

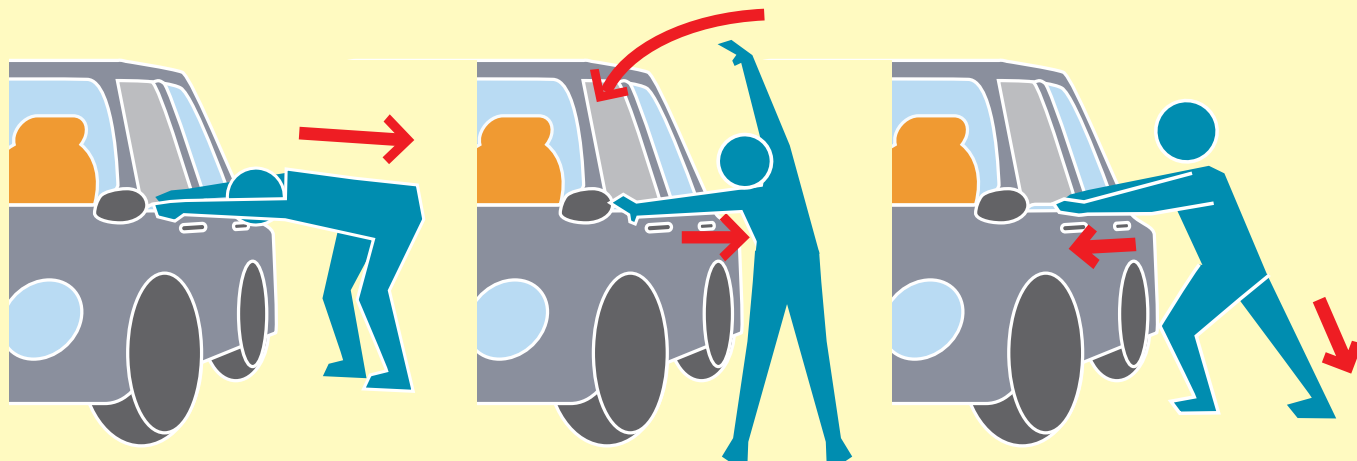
SOCIAL FITNESS【屋外編】エコノミークラス症候群予防のための運動

① 背伸ばし

② 体側(左右)

③ ふくらはぎ伸ばし(左右)

長時間座位による
血液の循環悪化を
予防するために



「足を動かす」と



「水分を十分にとる」!!

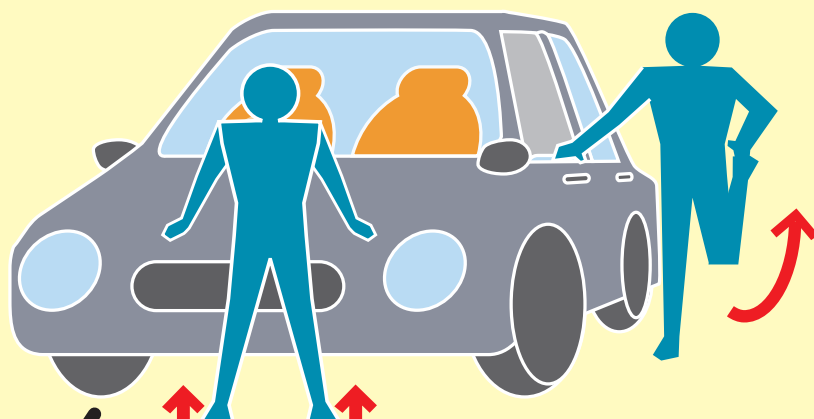


④ つま先上げ

⑤ 腿の前伸ばし(左右)

⑥ スクワット

⑦ 踵上げ



① 屋内では足を動かしマッサージを！
② 屋外に出て全身のリフレッシュ体操を！

③ こまめな水分補給を！

※ 1時間おきにコップ一杯の水を(できれば常温で)飲むようにしましょう。
コーヒーや酒類には利尿作用があるため、多量に飲むと逆効果です。