

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

1 車中で足踏み

「あんたがたどこ」



「さ！」

「あんたがたどこさ」
の歌に合わせて
その場マーチをします。
「さ」の時だけ、足を
1歩前に出します。
(慣れたら逆の足から
始めてみましょう)

長時間座位による
血液の循環悪化を
予防するために



2 空中ハンドル



3 お尻上げ



4 ふくらはぎ膝押し(左右)



軽くマッサージ



- ①屋内では足を動かしマッサージを！ ③こまめな水分補給を！
②屋外に出て全身のリフレッシュ体操を！

※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。