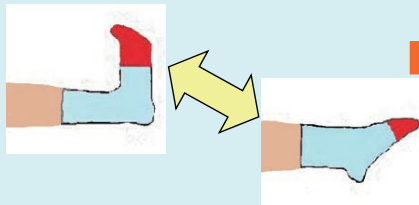


避難生活におけるエコノミッククラス症候群や

① 足首の曲げ伸ばし



つま先を手前に向けたり、倒したりを、ゆっくり左右5回ずつ繰り返しましょう。
*スペースがあれば、寝転がって実施しましょう。

② 膝の抱え込み



膝を両手で抱え込み、太ももの前面を胸に近づけるように膝を手前に引き寄せます。1回10秒くらいを左右の足で3回くらい繰り返しましょう。

⑤ 毛布や布団を整える



ゆっくり、丁寧に、身体の動きを意識しながら、身の回りの布団や毛布、荷物等を片付けてみましょう。

⑥ 歩ける範囲で歩く



最初はゆっくり歩き始めましょう。周りの歩ける範囲を歩いてみましょう。

ゆっくり起き上がって

注) これらの運動・身体活動が推奨されるのは、避難所等において座りきり・寝たきりになりがちな方であり、救助活動や復旧活動において重労働を行っている方については、適切な休息を取ることが必要です。