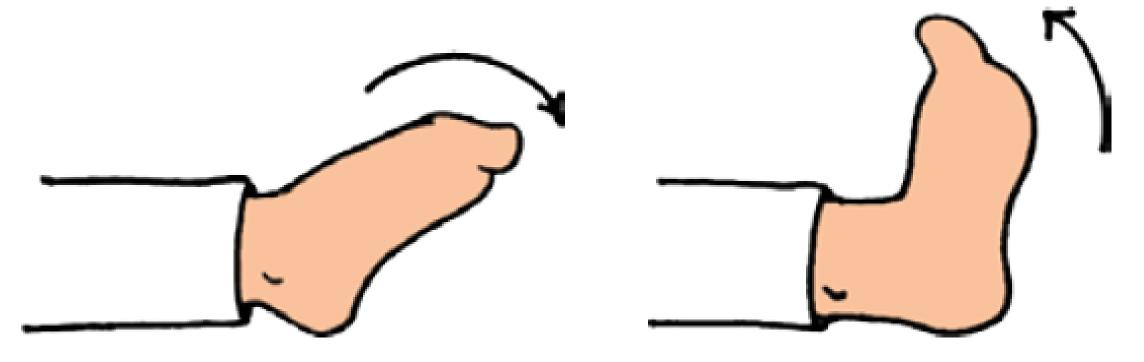
# エコノミークラス症候群を防ぐために足を動かす!

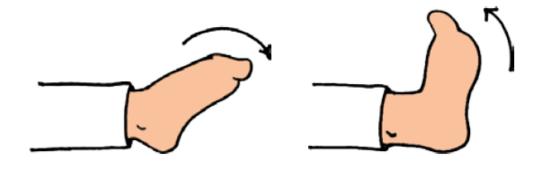


日本静脈学会

# エコノミークラス症候群を防ぐために足を動かす!

#### ①足を動かす

- (ア) 足首を曲げ伸ばしして上下に動かす運動をする
- (イ) 歩行する
- (ウ) 長時間自動車のシートに座った姿勢で眠らない
- (エ) ふくらはぎのマッサージをする



## エコノミークラス症候群を防ぐために!

## ①足を動かす

- (ア) 足首を曲げ伸ばしして上下に動かす運動をする
- (イ) 歩行する
- (ウ) 長時間自動車のシートに座った姿勢で眠らない
- (エ) ふくらはぎのマッサージをする

### ②水分を十分にとる