

# 足はからだのバロメーター

- ✓ むくんでいませんか？
- ✓ ふくらはぎを握った時痛くないですか？
- ✓ 足の太さに左右差がありませんか？
- ✓ 血管が浮き出ていませんか？
- ✓ 爪の色が青黒くないですか？
- ✓ 傷はありませんか？
- ✓ 皮膚をつまんだ後、いつまでも盛り上がっていませんか？



お気づきの点があればお近くの医療関係者にご相談ください。

## エコノミークラス症候群の予防体操



足の指でグー、チョキ、パー、10回  
行いましょう



その場で足ふみを20回  
行いましょう。



立つのが難しい場合  
座って5分程度足ふみし  
ましょう。



両手を挙げながらゆっくり  
深呼吸しましょう。

