

エコノミークラス症候群予防法の案内

災害対策委員会

エコノミークラス症候群（静脈血栓閉塞症）は、急性肺血栓症と深部静脈血栓症を総称して呼ばれていますが、今回の熊本地震では多くの方が犠牲になられたことから、対策が急務となっています。此の度、（公社）千葉県鍼灸マッサージ師会の理事で千葉県運動指導士会会長元吉正幸先生より、新潟県健康運動指導士会で作成されたチラシの紹介を頂き、被災者の方に役立てて頂きたいと掲載依頼がありました。被災地で活動をされている先生方には、是非参考にして頂き、被災者の方々へのご指導をよろしくお願いいたします。

はり灸マッサージは、エコノミークラス症候群に役立ちますが、施術に合わせ、運動指導もご指導いただければ有り難く存じます。

- ・ **エコノミークラス症候群 予防体操 1**
- ・ **エコノミークラス症候群 予防体操 2**

また、全日本鍼灸マッサージ師会で作成いたしました「ゼンシン体操」もエコノミークラス症候群には大変役立つ体操です。特に、下肢の経絡ストレッチ、つま先立ち踵立ち、スクワットなどは効果が高いと言えます。

ゼンシン体操も被災者の方々にご指導いただきますようよろしくお願いいたします。

- ・ **ゼンシン体操**