

エコノミークラス症候群

# ケアエクササイズ 「からだほぐし」



プログラム作成: 池田美知子

資料作成: 和田左千子

エコノミークラス症候群  
ケアエクササイズ「からだほぐし」

1. 血液の流れをよくするエクササイズ

①背筋を伸ばす



②息を吐く



背筋を伸ばす



③両肩を上下×2



④両肘を上げる→下げる×2



⑤両肘を前から上げる→下げる×2



⑥肩をまわす×2



⑦背筋を伸ばし、肘を閉じる→開く×2



エコノミークラス症候群  
ケアエクササイズ「からだほぐし」

2. 肩や首周りのエクササイズ

①背筋を伸ばす



②手のひらを上に向け前に→肘を引く×2



③手の甲を合わせ前に→軽く握り、手の甲を下に向け肘を引く×2



④肘を曲げて横に胸を開く→閉じる×2



⑤背筋を伸ばし→右に倒す→正面→左に倒す×2



⑥あごを引き下を見る→正面→あごを上げ斜め上を見る×2



エコノミークラス症候群  
ケアエクササイズ「からだほぐし」

3. 下半身を楽しむエクササイズ（その1）

- ①背筋を伸ばす      ②踵をゆっくり上げ→下げ×4



両手で足を軽く押さえる  
息を吐きながら上げる



- ③つま先をゆっくり上げ→下げ×4

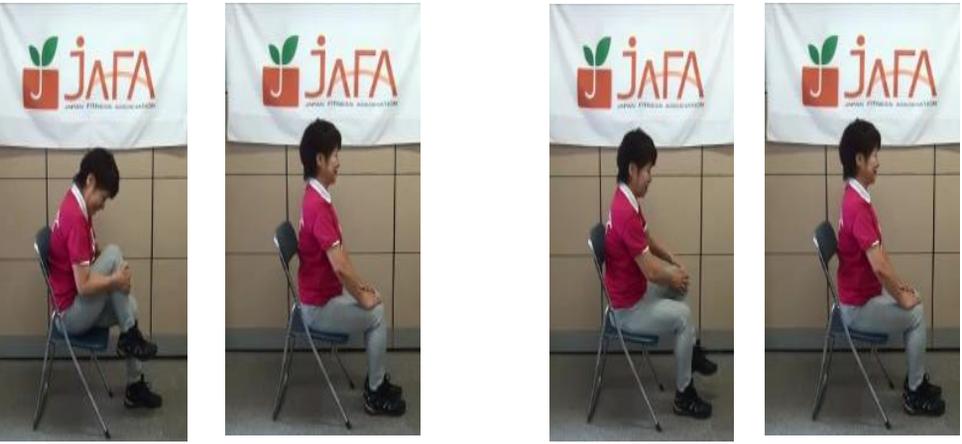


両手で足を軽く押さえる  
両手で椅子を持つ



- ④右ひざ抱え×2

- 左ひざ抱え×2



エコノミークラス症候群  
ケアエクササイズ「からだほぐし」

4. 下半身を楽にするエクササイズ（その2）

①背筋を伸ばして、右膝をゆっくり伸ばす → 戻す × 2



両手で足を軽く持ち  
息を吐きながら上げる



②背筋を伸ばして、左膝をゆっくり伸ばす → 戻す × 2



両手で足を軽く持ち  
息を吐きながら上げる



③上体を右にひねる → 戻す 左にひねる → 戻す



両腕は胸の前  
息を吐きながらひねる



④両手を膝に置き、ゆっくり立ちあがる → 座る × 2

