

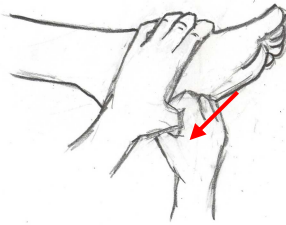
エコノミークラス症候群予防マッサージ

1



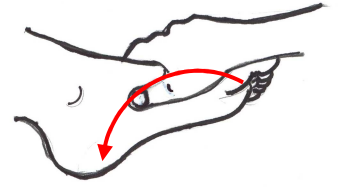
ゆび
左右拇趾の腹
指先の方向へ絞るように

2



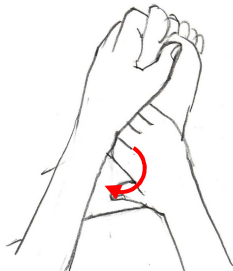
足裏
右手人差指・中指の第2関節
猫の手でぬりつぶし

3



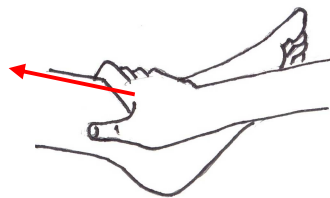
内側(骨のアーチ)
右親指の腹
骨のキワを流す

4



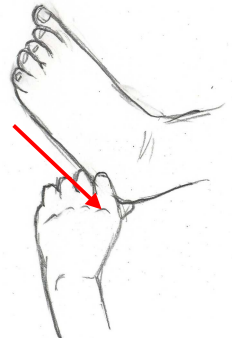
内側くるぶしまわり
右拇趾の腹

5



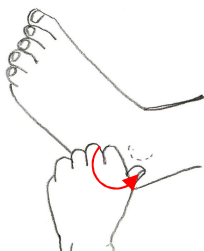
ふくらはぎ内側
右拇趾の腹

6



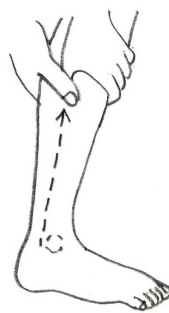
外側
左手人差指の第2関節

7



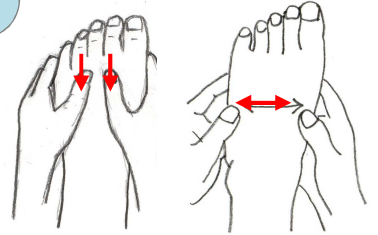
外側くるぶしまわり
左手親指の腹

8



ふくらはぎ外側
右拇趾の腹

9



足の甲(タテタテヨコヨコ)
左右親指の腹

10

ふくらはぎ全体を、心臓方向へ流します。膝の周りや膝の裏のくぼみ、腿の内側のラインから鼠蹊部までほぐすと、さらに効果的です。

温かい水分を多めに飲みましょう。
エコノミークラス症候群予防ポイントは、
運動・マッサージ・水分補給 です。