

血管から考える運動

オフィスで血栓予防



ビタレーザ事業部
フィットネス運営
室長

岩田 寛紀

日本のオフィスワーカーは他の先進国と比較しても座っている時間が最も長い部類に入ります。座っている時間が長いと脚の血流が低下し、その結果血液が固まりやすくなり血管内に血栓ができるリスクが高まります。

所謂**エコノミークラス症候群**です。

水分が不足しても血液の粘性が高まり血栓ができやすくなるので水分不足にも注意し、こまめな水分補給をする必要があります。

血流低下や**エコノミークラス症候群**を防ぐには、とにかく身体（特に下半身）を動かすことが必要です。

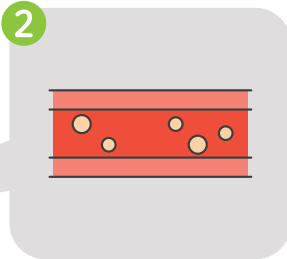
エコノミークラス症候群の原理

1



狭い場所で水分を十分に取らず、長時間同じ姿勢でいる

2



血行不良が起こり、血栓（血の塊）ができる

3



血栓が肺に詰まって肺塞栓などを引き起こし呼吸困難となる

\\ オフィスでできるお勧めの運動 //

立ち上がって行う場合(30分に1度程度)

- 立ち上がり少し歩く又は足踏みする
- ふくらはぎや太ももをストレッチする



座ったままで行う場合(出来るだけ頻繁に)

- かかとを上げ下げしてふくらはぎの筋肉を動かす運動
- 座ったまま膝を持ち上げて足踏みをする



足踏みなど下半身を動かしながら肩を回したり背伸びして左右に動かすなど上半身も動かすことで肩こりや腰痛の予防改善にもつながるのでついで行うのがお勧めです。

血管をしなやかにする詳しい方法や血管に関する
情報は「血管 TIMES」バックナンバーページをご覧ください

詳しくはこちら

