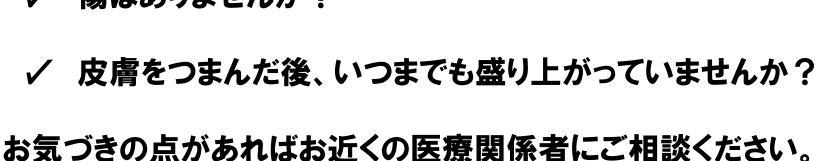


- ✓ むくんでいませんか?
- ✓ ふくらはぎを握った時痛くないですか?
- ✓ 足の太さに左右差がありませんか?
- ✓ 血管が浮き出ていませんか?
- ✓ 爪の色が青黒くないですか?
- ✓ 傷はありませんか?



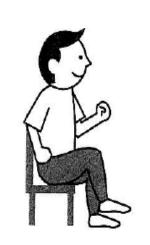
## エコ/ミークラス症候群の予防体操



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。



立つのか難しい場合 座って5分程度足ふみし ましょう。



**両手を挙げなからゆっくり** 深呼吸しましょう。