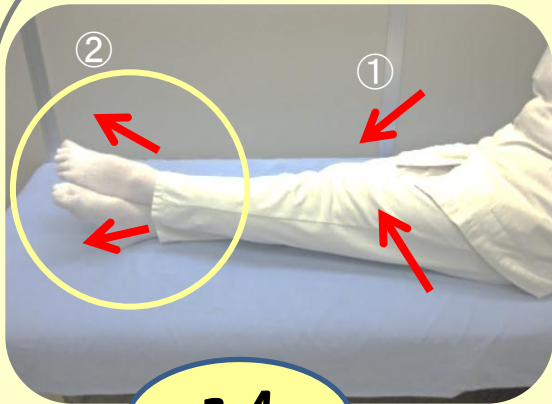


レッグ クロス LEG CROSS 運動について

LEG CROSS 運動の方法



1 2 3 4 5



足首を伸ばして
5カウント



リラックスして
5カウント

<運動-1>

◆ 採血が始まったら、針を抜くまで続けます。

- ① 足を交差します。
両足をしぼりこむように筋肉に力を入れます。
- ② そのまま両足首を伸ばし**5カウント** 数えます。
- ③ 足を交差したまま、力をゆるめてください。
リラックスした状態で**5カウント** 数えます。
- ④ 上記②と③を交互に**5回**くり返します。
- ⑤ 左右の足を組みかえ、同様に**5回**くり返します。

①~⑤で**1セット**です。針を抜くまでくり返しましょう

<運動-2>

◆ 針を抜いたあと、職員が声をかけます。
再度**2セット** おこなってください。

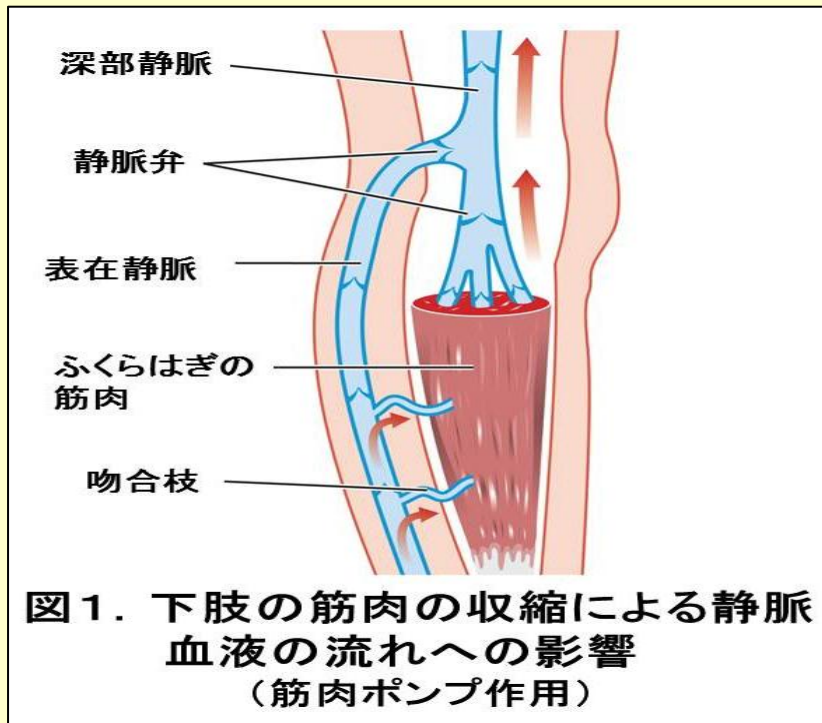
※ 終了後は、ゆっくりと起き上がってください。

運動時のポイント



- ◆ 両足の筋肉に合わせて、**お腹とお尻**の筋肉にも力を入れます。
- ◆ 呼吸をとめないようにします。
- ◆ 同じリズムでおこないます。

下肢の筋緊張により期待される効果について



- 下肢の静脈は伸展性があります。
容量血管といわれ、血液を溜めることができます。
- これらの静脈は、血液が逆流しないための弁を持っています (図1)。
- この静脈を筋肉の収縮によって圧迫することにより、血液を**腹腔側**へ送ることができます。
- 腹筋 (おなか) と臀筋 (おしり) の筋緊張は、下腹部の血液を胸腔内へ移動させる効果があります。
- 胸腔へ血液が集まると、血液が心臓へ入りやすくなり、心臓へ入る血液が増加します。これによって心臓 (左室) の拡張終期圧がより上昇し、心筋を引き伸ばします。
- 心臓の筋肉は引き伸ばされるとより、強い収縮力を発生する性質があり、多く入ってきた血液を動脈へ拍出します。
- これにより血圧が上昇し、脳への血流量を増加させます。
- 脳血流が増加することで、献血時の副作用 (気分不良・めまい等) を予防します。