

全血献血にご協力いただく皆様へ

気分不良やめまいを予防するため足の運動をお願いします。



献血中

5秒位かけ、

- ① ゆっくりと足首を伸ばし、
つま先立ちの形にする。



5秒位かけ、

- ② ゆっくりと足首の力を抜く。
または、足首を軽く反らせる。



- ③ これを3回繰り返す。

献血終了後

足首を伸ばしたまま、

- ① 足を交差させ、5秒位かけ、
ゆっくりと下向きに力を入れる。



足を交差させたままの状態、
献血中に行った足首の運動を行う。

- ②



- ③ 足を反対に交差させ、同じ運動を行う。