

## ※ **安静**と**活動**のバランスが重要です。

下記の状態に注意して、楽しい生活を送りましょう。

### ピンチ！

【活動を **休憩すべき** 心不全症状】

- ① とうき
- ② 脈の変化
- ③ 尿が少ない
- ④ 手足が冷たい
- ⑤ 息切れ
- ⑥ 立ちくらみ
- ⑦ のどが渇く
- ⑧ 疲れやすい

☆ **目標体重** : \_\_\_\_\_ kg

### 大ピンチ！

【活動を **相談すべき** 心不全症状】

- ・いつもより足がむくんでいる
- ・体重がふえる

**1週間で 2～3 kg増加**



【心不全症状 **確認ポイント**】

- ・靴ひもを結ぶように30秒かがみ、  
息切れが出現しないか

