



《 控えてほしい 》 心臓への負担がかかりやすい 3つの動作

① かがみ動作



〔例〕 床の物を拾う、
かがんだ状態で靴
を履くなど。

② いきみ・息こらえ動作



〔例〕 荷物を持ち上げる、
トイレでいきむなど。

③ 両腕を挙げる動作



〔例〕 洗濯物を干す
など。

ポイント : 同じ姿勢・動作を 長く続けない ことが大切です