

## 《 日常生活全般における心臓の負担を軽減する6つのポイント 》



1. かがみ動作の機会を減らすために、よく使う物は目の高さ～腰の高さに設定する。また、長柄の物を使用するなど、使用する道具を工夫しましょう。
2. 色々な作業を一気に行わず、合間に小まめな休憩をとりましょう。  
→動作スピードはゆっくりと丁寧に行う
3. 作業をする場所は整理整頓し、手順を考えて、効率的に行いましょう。
4. 座って行える動作は、椅子などに腰掛けて行いましょう。
5. 食後すぐの活動や運動は避けましょう。
6. 人的(家族・知人)・社会的サービスを考慮しましょう。

