

何に気をつければいい？ 心臓に優しい生活について



※ **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 どうき
- 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





《 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

《 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。

