

# 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 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

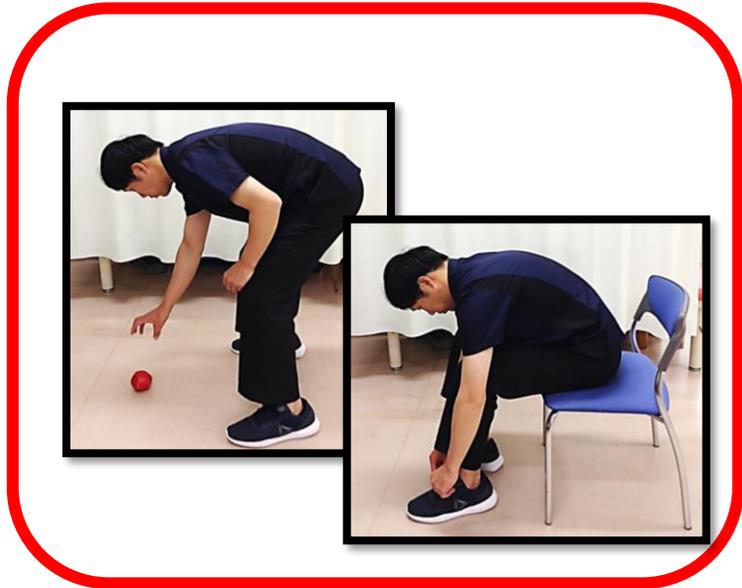




# 《 押さえてほしい 》

## 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、合間に小まめに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、順序を計画立てて、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。**

