

《 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。**

