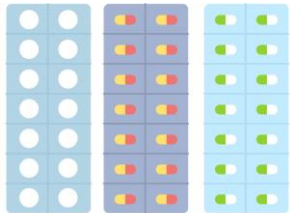


もっと詳しいコツを
知りたい方へ



内服管理のコツ



✓ 指示された服用回数・服用量を守りましょう。

✓ 薬を飲んで体調が悪いと感じる場合は医師や薬剤師に相談しましょう。



✓ 一包化や薬カレンダーは飲み忘れを防ぐのに効果的です。

運動のコツ 準備運動

ストレッチ運動、筋力・バランス運動



ふとももの
ストレッチ



ふくらはぎの
ストレッチ



立ち上がり
運動



かかと上げ
運動



つぎ足
バランス練習



かた足立ち
練習

体調チェックのコツ

①体重測定の注意点

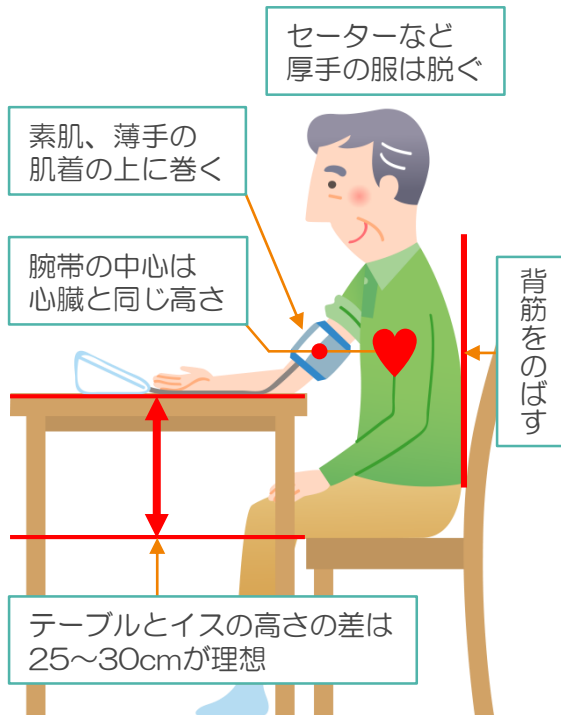
体重増加は心不全悪化を早期に発見するための手がかりとなります。



- ✓ 同じ時間帯（朝食前）に測定しましょう
- ✓ できるだけ同じ服装で測定しましょう

体調チェックのコツ

②血圧と脈拍測定の注意点



- ✓ 同じ時間帯（朝と寝る前）に測定しましょう
- ✓ 食事、入浴、運動後の測定は避けましょう

体調チェックのコツ

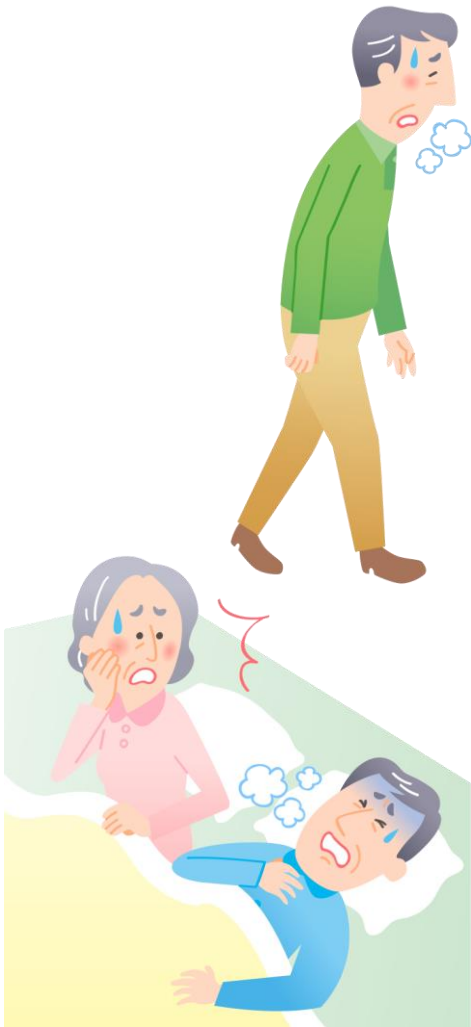
③むくみの確認



- ✓ 足のすねを指で10秒押し、その部分を指でなぞります。へこんでいたらむくみがあります。
- ✓ 靴下の跡が強く残る、靴がきつくなるのもむくみのサインです。

体調チェックのコツ

④息切れの確認



✓ 動いた時の息切れ

- 今まで大丈夫だった距離でも歩くと息が切れる

✓ 安静時の息苦しさ・夜間の咳

- 何もしていないのに息苦しい
- 咳が出て眠れない

✓ 横になると息苦しい

- 寝ていると急に息苦しくなる
- 座ると楽になる