

日常生活での注意点！

1 血圧・体重コントロールをしよう

！毎日、**体重を1回** ・ **血圧を2回(朝・夕)**



測って記録する習慣をつけましょう！



2 運動をしよう

- ・ **1回30分～60分程度のウォーキング**を週3回程度
- ・ 体力が低下している人は、ゆっくり休みながら短時間歩行から始めましょう。

運動を始める前に！

体調が悪い方は控えましょう。



3 便通を整えよう



* 毎日、1回同じ時間にトイレに座りましょう。

* 医師と相談し下剤を上手に服用しましょう

4 薬の飲み方

処方された薬は、**量・時間をきちんと守りましょう。**

薬は正しく
飲みましょう



**市販の薬や、健康食品を服用する時は、
医師に相談しましょう。**

5 緊急時の連絡方法

あせらず・あわてず・

冷静に！

具合が悪いときは

直ぐに病院へ電話をして下さい！

施設名

病院

Tel

—

