



上手な体調管理の継続を！

持病がある方もない方も、毎日をいきいき元気に過ごすために、日々の体調管理は大切です。みなさんはどのような体調管理をされていますか？

上手な体調管理とは？

◆「普段の自分」を知る！

⇒体調を知る指標はたくさんありますが…

あなたに必要なものは？



食欲

体重

体温

調子

意欲

脈拍

痛み

気分

顔色

血圧

疲れ

排泄

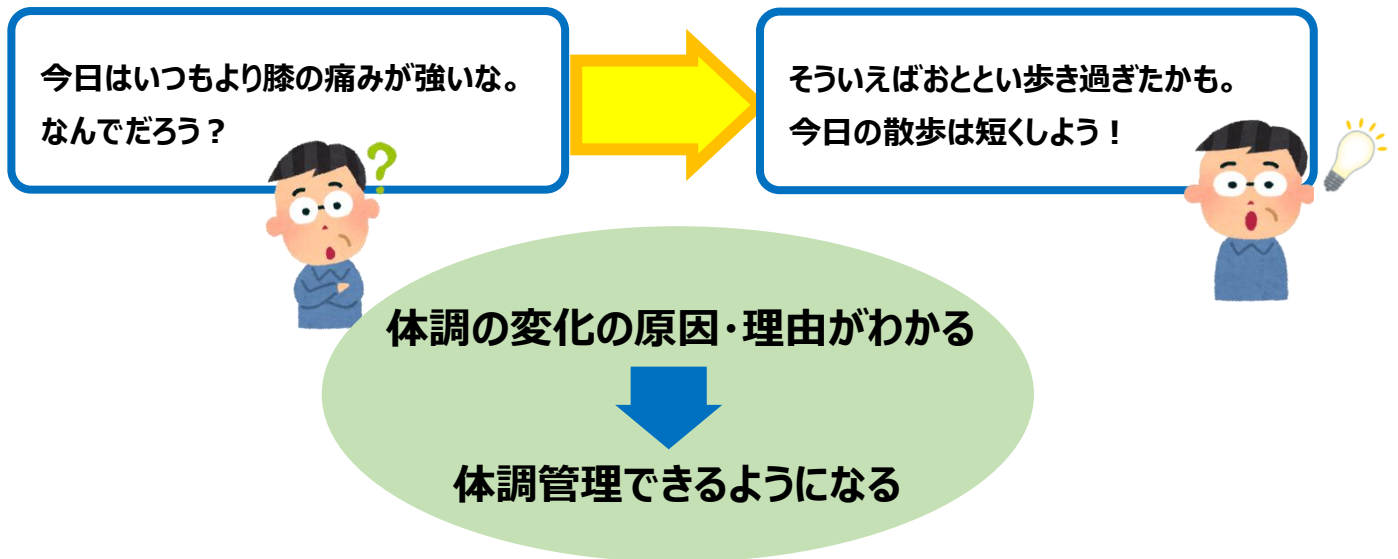
私は心臓病なので、脈拍を中心に
体重や疲れ具合も気にしています。



◆体調がいつもと違う日は 身体に負担がかかりやすい日。行動の調整を！

(例) 血圧がいつもより高め ⇒ 予定していた体操は休み、買い物は最小限に変更

◆振り返ることも活用を！



◆医師との相談もおすすめ

⇒普段から医師との相談や質問を通して、さらに元気でいられるヒントを得ましょう！

短い診察時間の中で相談するときのコツ

① 困っていることを伝える

(例) 「なかなか眠れなくてつらい」
「膝が痛くて、台所に立つのがつらい」
「薬が多くて飲むのが苦痛」



② 気になることを聞いてみる

(例) 「またボランティアを始めたいが、大丈夫？」
「プールの水泳教室に申し込みたいけど…」
「○○を食べるといってテレビで言っていたけど…」



③ 相談内容はあらかじめ整理し、メモしておく

④ 医師に相談しづらいときは、看護師や薬剤師など他の職種も活用！

