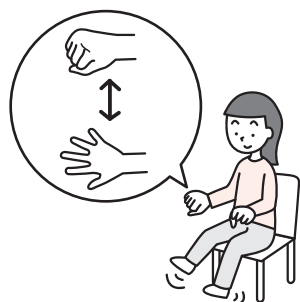


日常生活では、 ここに気をつけよう！ ～症状を悪化させないためにできること～

👏 日常生活の動作

■ 学校行事など



立ち上がる前に
手足を動かす

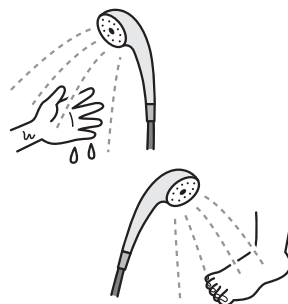


立ち上がるとき
はゆっくりと

■ 入浴時



湯船から上がる際
には頭を下げる



お風呂から出る
ときに、手足に
冷水をかける

👏 水分・塩分

■ 水分の摂取目標：

1日 1,500～2,000 mL 以上

- 例** 朝食時…コップ2杯
午前・午後…500～750 mL の
水筒やペットボトル2本（運動
時にはさらに追加）、
夕食時…コップ2杯

■ 塩分の摂取目標：1日 10～12 g



運動

できることから始めて、少しずつ時間をのばしましょう。

■屋内で

階段があれば上り下りをしましょう。
室内を歩くだけでも OK !



■屋外で

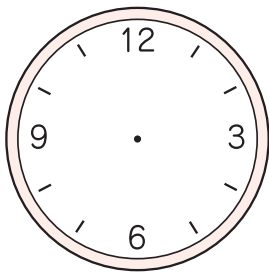
近所の散歩からはじめてみましょう。知っている人に会いたくないな、という場合には、住んでいる地域から離れた場所などで行いましょう。



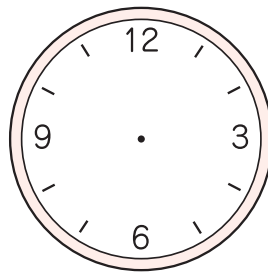
睡眠

■まずは、就寝時間の目標を決めましょう。

現在の就寝時間

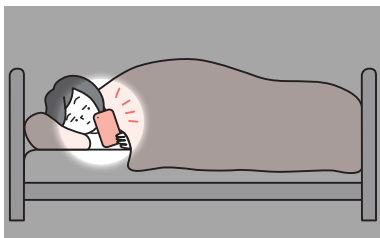


目標



それぞれ
記入しよう！

■就寝時間になったら消灯しましょう。
眠くないからと、テレビやスマホは見ないように！



眠れなくてもスマホやテレビは
見ないことが大切

■日中は外出できなくても、
ベランダや窓辺などで太陽の光に
当たりましょう。

