

## ■表. 患者自身が考えた身体活動を増やす工夫<sup>3)</sup>



- テレビのリモコンは使わず、本体まで歩いて操作する
- 買い物はカートを使わず、籠を持つ
- 起床前に布団の中でストレッチ体操をする
- 坐っても背もたれを使わない
- 通信販売を使わず、自分で買い物をする
- 信号を待つ間にかかとの上げ下げ運動をする
- 居酒屋をやめて立ち飲み屋で飲酒する
- 鞄の上げ下げを繰り返し、バーベル代わりにして使う
- 公衆トイレは和式を選ぶ
- 靴や靴下の脱ぎ着は立ってする
- 電車では坐っていても、下車駅の一つ手前で立つ

