



# 《 押さえてほしい 》

## 心臓への負担がかかりやすい 3つの動作

### ① かがみ動作



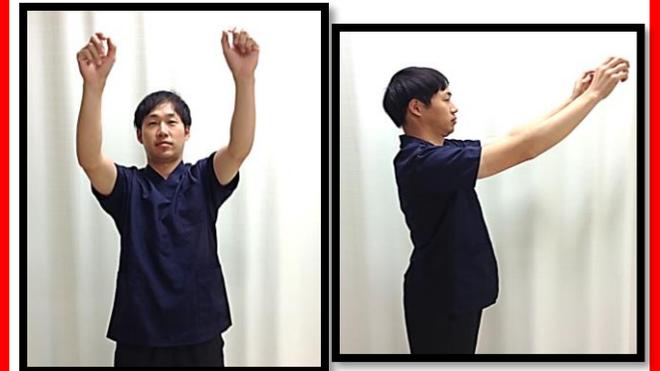
〔例〕 床の物を拾う、  
かがんだ状態で靴  
を履くなど。

### ② いきみ・息こらえ動作



〔例〕 荷物を持ち上げる、  
トイレでいきむなど。

### ③ 両腕を挙げる動作



〔例〕 洗濯物を干す  
など。

ポイント : 同じ姿勢・動作を 長く続けない ことが大切です