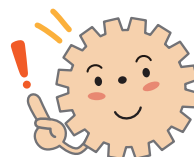


13

起立性低血圧を起こしやすい人への対処法

少しでも起立性低血圧のリスクを減らすために
そして、起立性低血圧が起こっても、被害（転倒など）を
最小限に抑えられるようにするために、これらを指導してみましょう



水分摂取を
心がける



起きる前に
手足を動かして
準備運動

2



3



姿勢を変えたら
手足を動かしてから
動き出す



4



意識が
遠くなる感じが
したらしゃがんだり、
足踏みをする