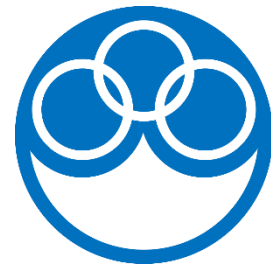


買い物



□ 患者さんが感じる不便さには

「腰痛のため重いものが持てない」
「買い物で疲れを感じる」
「手や足の痺れがあり買い物に行けない、荷物が持てない」
「重い荷物をもつと息が苦しい」
などがあります

□ 原因

がんによる症状や治療による影響、栄養不足、貧血などが原因で、体力の低下、体のだるさ、手足の痺れ、息苦しさ、腕や足に力が入らない、といったことが起こります。自分の動ける範囲を知ることが大切です。1人で無理をせず、家族や周りの人に協力してもらいましょう。

□ 生活の工夫

- ・カートやリュックを活用してみましょう。買い物の荷物が重いとき便利です。
- ・買い物リストを作りましょう。買い物リストや買う順番を考えてから買物に行くと、余分に動き回らなくても済みます。
- ・配達サービスを利用してみましょう。大手のスーパーには、買ったものを配送してくれるところもあります。食料品から日用品まで、インターネットやファックスで注文できるサービスもあります。利用してみてはいかがでしょうか。

