生活の工夫カード（17）

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すみます。

・**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。