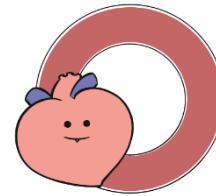


《 歯磨き 》



脇を開きすぎない

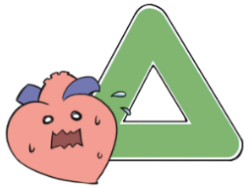


肘をつく

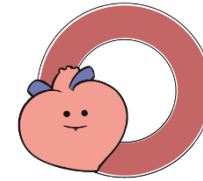
〔ポイント〕

- ① 椅子を使用しましょう。
- ② ゆっくり歯ブラシを動かす（電動歯ブラシもオススメです）。
- ③ うがいとうがいの間に、休憩を入れましょう。

《 うがい (立位) 》

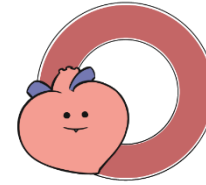
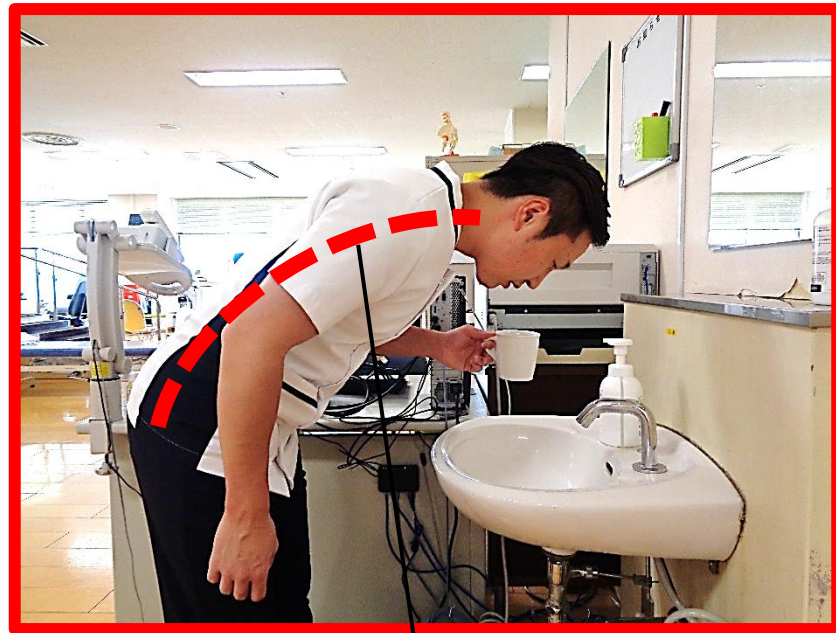


後ろに反らしすぎ



〔ポイント〕
・ 体をあまり反らさない

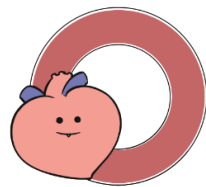
《 うがい (座位) 》



・前にかがみ過ぎると、心臓へ負担がかかりやすいです。

〔ポイント〕

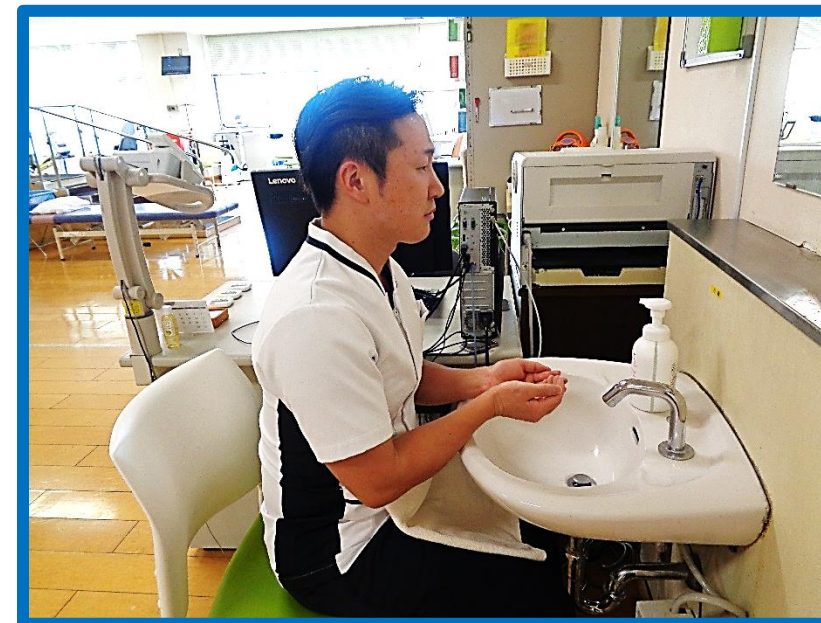
- ① 椅子に腰掛ける。
- ② 濡れる場合は、膝の上にタオルを置きましょう。



《 洗顔 (椅子に腰掛ける) 》



膝の上にタオルを置く

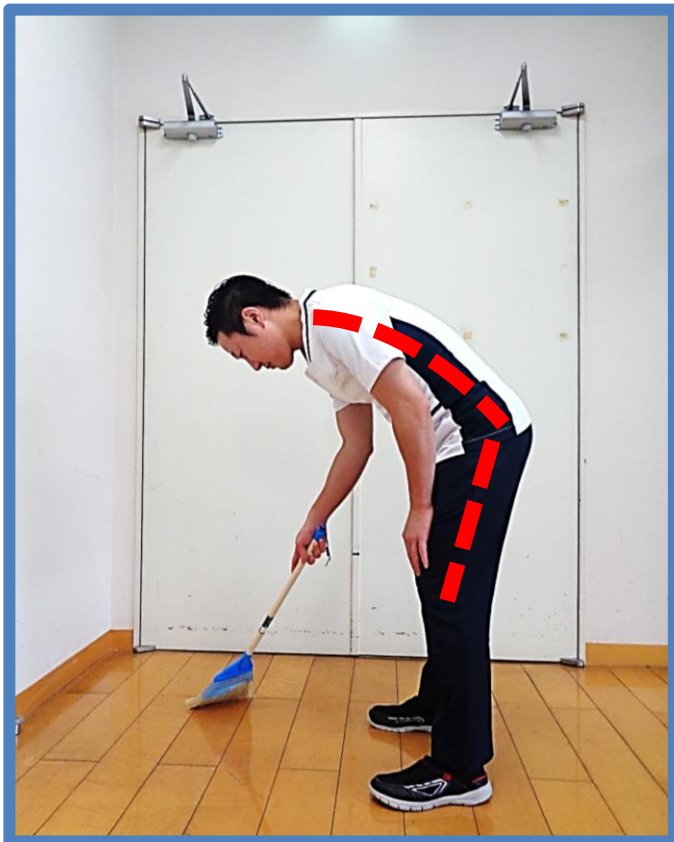
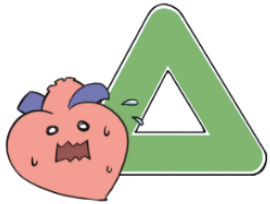


休憩する

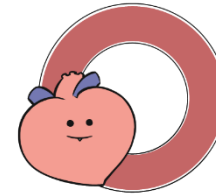
[ポイント]

- ① かがみ過ぎないようにしましょう。
- ② 動作後は、休憩を取り入れましょう。

《 掃除 (ホウキで掃く) 》



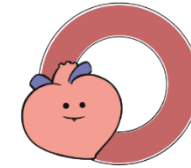
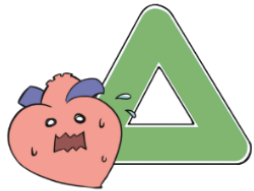
- 柄が短い物は、かがみ動作になるため注意が必要です。



〔ポイント〕

- かがみ動作にならないために、長柄のホウキ・モップなどを使用しましょう。

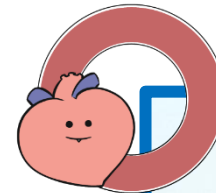
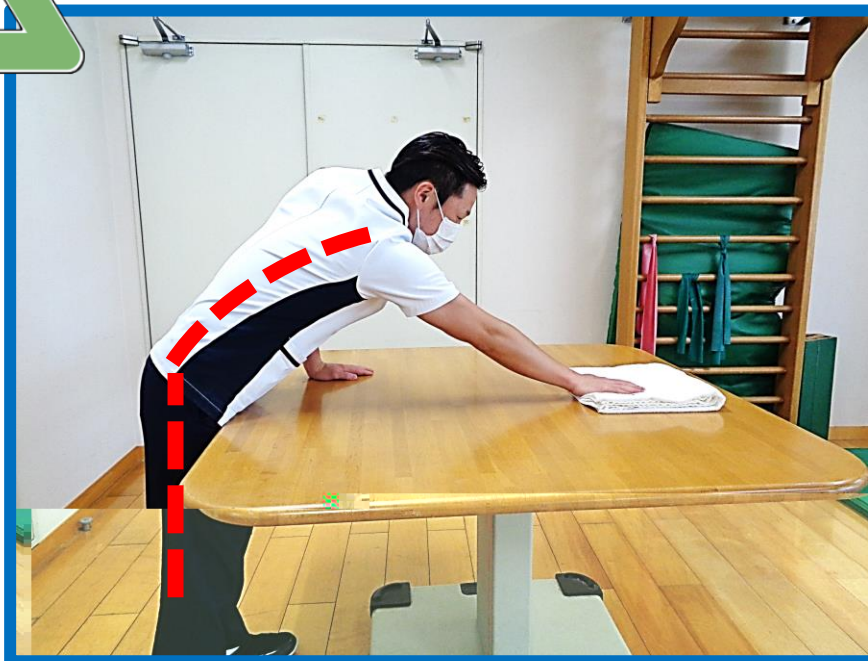
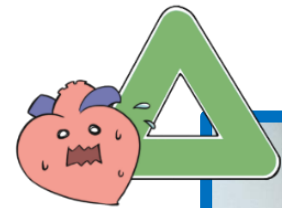
《 拭き掃除 》



〔ポイント〕

- 四つ這いでの拭き掃除は、いきみ・息こらえ動作へとつながりやすいため、体を起こして行えるモップなどの長柄の物を使用しましょう。

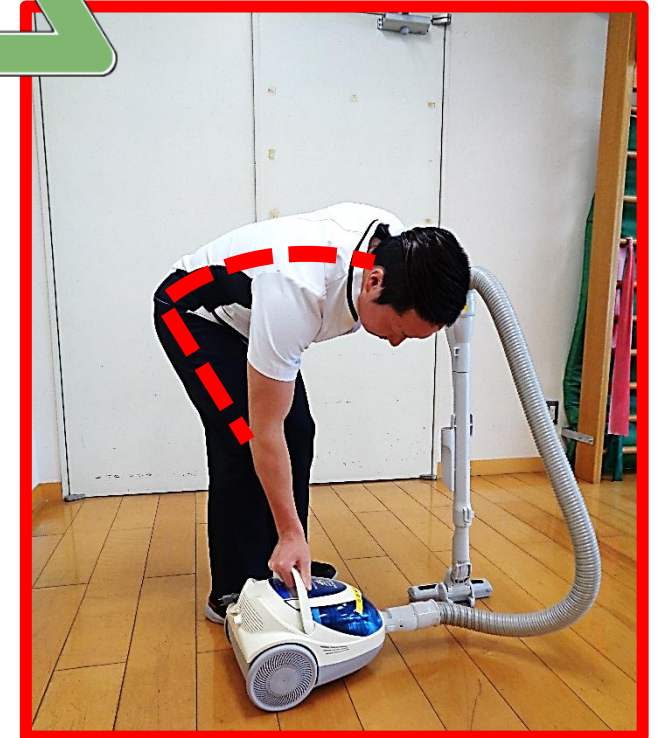
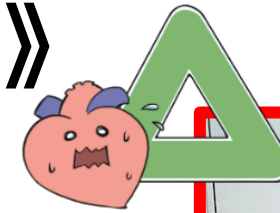
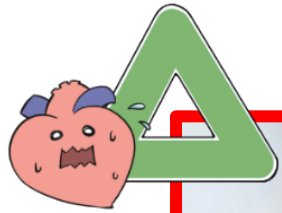
《 掃除（台拭き） 》



〔ポイント〕

- 奥に手を伸ばす動作は、かがみ動作となりやすいため手前を行った後に、反対側へ回って行いましょう。

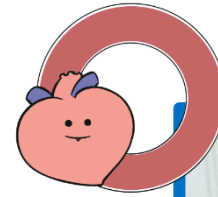
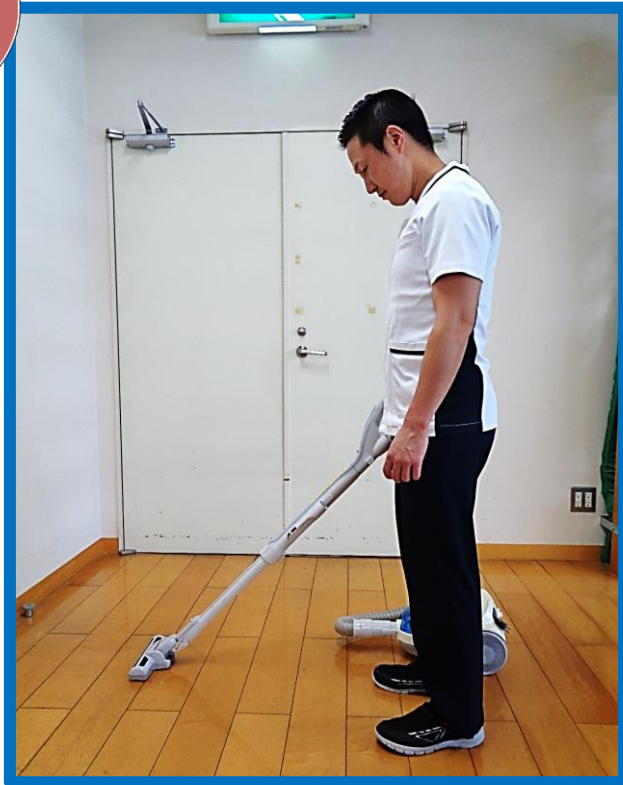
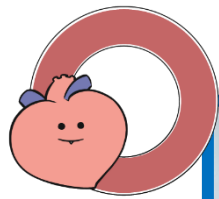
《 掃除機がけ 》



〔ポイント〕

- ① かがんで掃除機をかけたり、運ぼうとすると息こらえ動作となりやすいため注意が必要です。
- ② 体重移動を利用して掃除機をかけましょう。
- ③ 整理整頓し、順序を計画立てて、効率的に行いましょう。

《 掃除機がけ 》



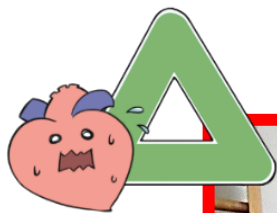
〔ポイント〕

- できるだけ、体の近くで操作しましょう。
- 本体を動かす時は足で動かしましょう。

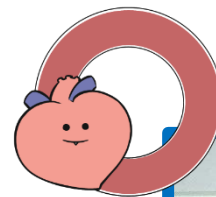
〔ポイント〕

- 立位での掃除機がけで倦怠感が強くなる場合は、椅子に腰掛けて行いましょう。

《 洗濯物干し 》



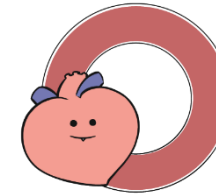
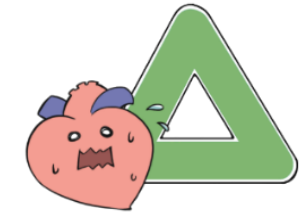
- 床へ手を伸ばすとかがみ動作になるため注意が必要です。



〔ポイント〕

- 洗濯カゴは、台やエアコン室外機の上などに置き、かがみ動作を減らしましょう。

《 洗濯物干し 》

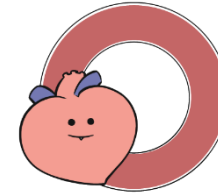
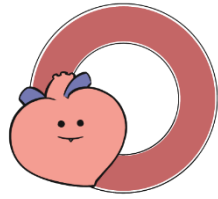


- 干す位置が高すぎると、背伸びの姿勢で手を伸ばすため、息こらえ動作につながりやすいです。

〔ポイント〕

- 腕を高く挙げなくても良い位置に高さを調整しましょう。

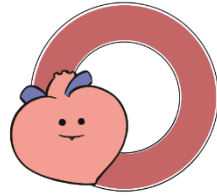
《 洗濯物干し 》



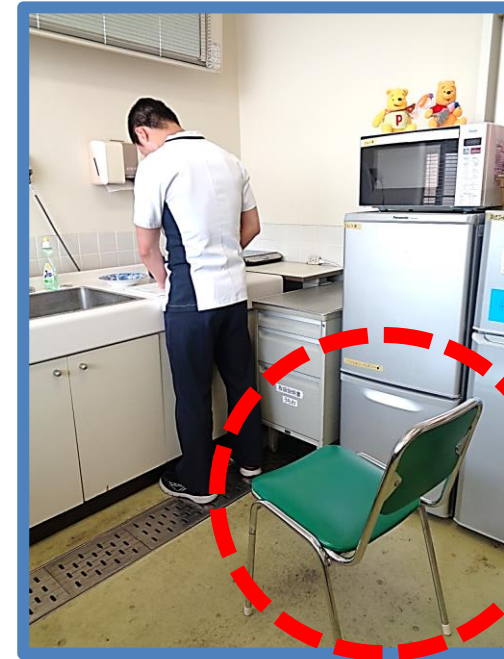
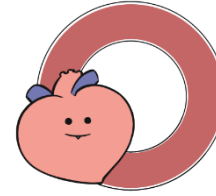
〔ポイント〕

- ① 座位で行える動作は、椅子に座って行い、ハンガー等にかけてられるものは、ハンガーを使用しましょう。
- ② 干しに行く際は、一度に大量の洗濯物を運ばず、分けて行いましょう。手に持って運ぶ際は、腕に2つ折りにかけ、体につけて行う方法もあります。
- ③ 洗濯機から取り出す際は、洗濯ネットを利用し、少ない回数で洗濯物を取り出しましょう。
- ④ 計画的に少しずつ行いましょう。

《 台所仕事 》



流し台にもたれる



休憩に椅子を用意

〔ポイント〕

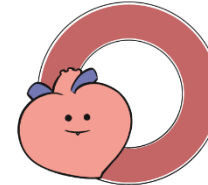
- ① 環境は整理整頓をする。
- ② 何度も同じ動作を繰り返さなくていいように、計画的に行う。
(できるだけ洗う・切る・火を扱う作業が一直線で出来るように)
- ③ 座って行える作業は、椅子に腰掛けて行う。
- ④ かがみ動作を行った後は、体を起こし、休憩を取り入れましょう。

《 台所仕事 》



〔流し台や冷蔵庫の下からの取り出し〕

- かがむ動作となりやすいため、一度体を起こして休憩を取り入れましょう。



〔 冷蔵庫内 〕



〔ポイント〕

- 良く使うものは、かがみ動作にならないよう、手前や取り出しやすいところに置きましょう。

《 洗米動作 》

体を起こして、一息つく。

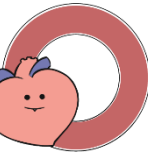
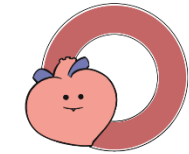


〔方法1〕

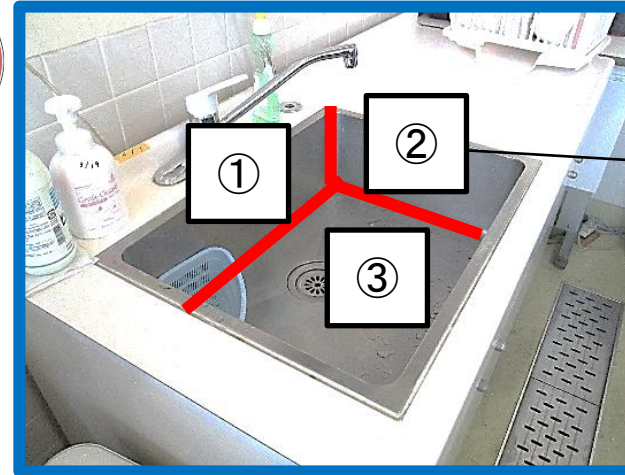
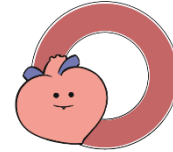
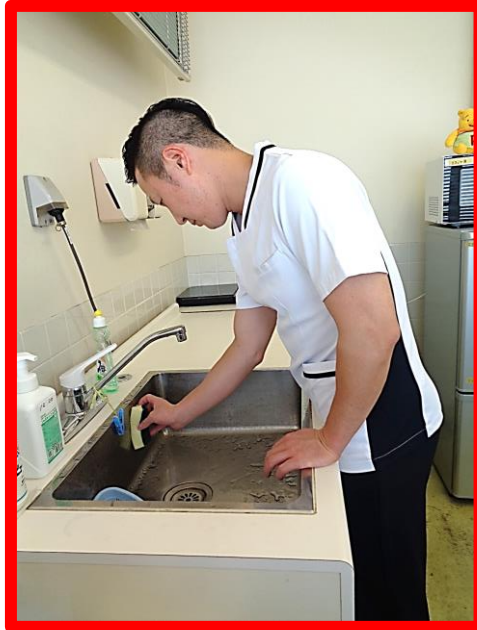
- 炊飯釜は持ち上げず、シンクの底につけたまま排水する。

〔方法2〕

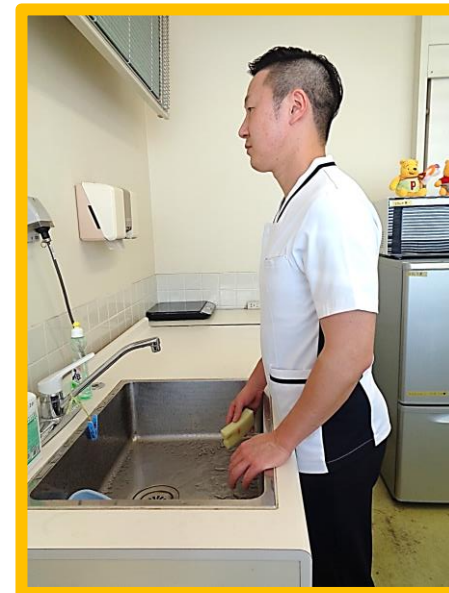
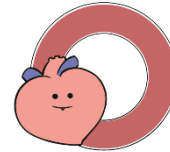
- 一段高いところから排水する。



《 流し台の掃除 》



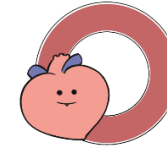
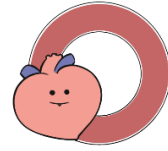
〔ポイント〕
・左図のように、洗う面を区画に分ける。



〔ポイント〕
・洗う面を分けて行い、動作の間に体を起こして、一息つきましよう。

- ・ 流し台は一段低くなっているため、掃除をする際に強くこすると、息こらえ動作とつながりやすいです。
- ・ 一度に全ての面を行わずに、面を分けて行いましょう。

《 調理 》

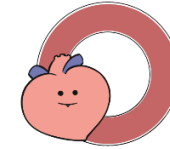


トングなどを使用

〔ポイント〕

- ① 皿へ盛り付ける際は、皿など軽いほうを持ちましょう。
- ② 上肢の反復運動を減らすために、トングやフライ返しなどの使用を検討しましょう。
- ③ 鍋に水を入れる場合は小分けにしましょう。
- ④ ペースメーカーやICD植え込みを行われた方は、IH製品を使用する場合は50cm離れて使用されてください。

《 電磁調理器（IH調理器）の使用法 》



50cm
離れる



〔ポイント〕

- ① 電磁調理器にペースメーカーやICD植え込み部位を近づけない。
- ② ペースメーカーやICD植え込みを行われた方は、電磁調理器から50cm離れて使用しましょう。
- ③ 電源の入ったIH炊飯器には手が届く範囲内に近づかないで下さい。
- ④ めまい、ふらつき、動悸など身体に異常を感じたときは、直ちにその場を離れてください。