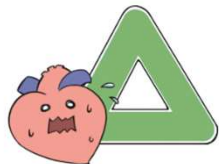


《 着替え (ズボン・靴下・靴) 》



[ポイント]

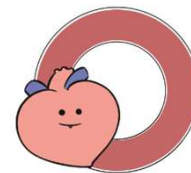
- 足を高く持ち上げる、お腹を圧迫する動作は、息こらえ動作となりやすいため、できるだけ避けましょう。

《 着替え（ズボン・靴下・靴） 》



(方法1)

・椅子に腰掛けて、足を組んで行う。



(方法2)

・足を投げだした姿勢で行う。

〔ポイント〕

- ①同じ姿勢・動作を **長く続けない** ことが大切です。
- ②動作が終わったら、一度休憩を取り入れましょう。