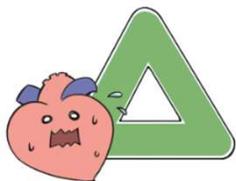


## 《 掃除（ホウキで掃く） 》



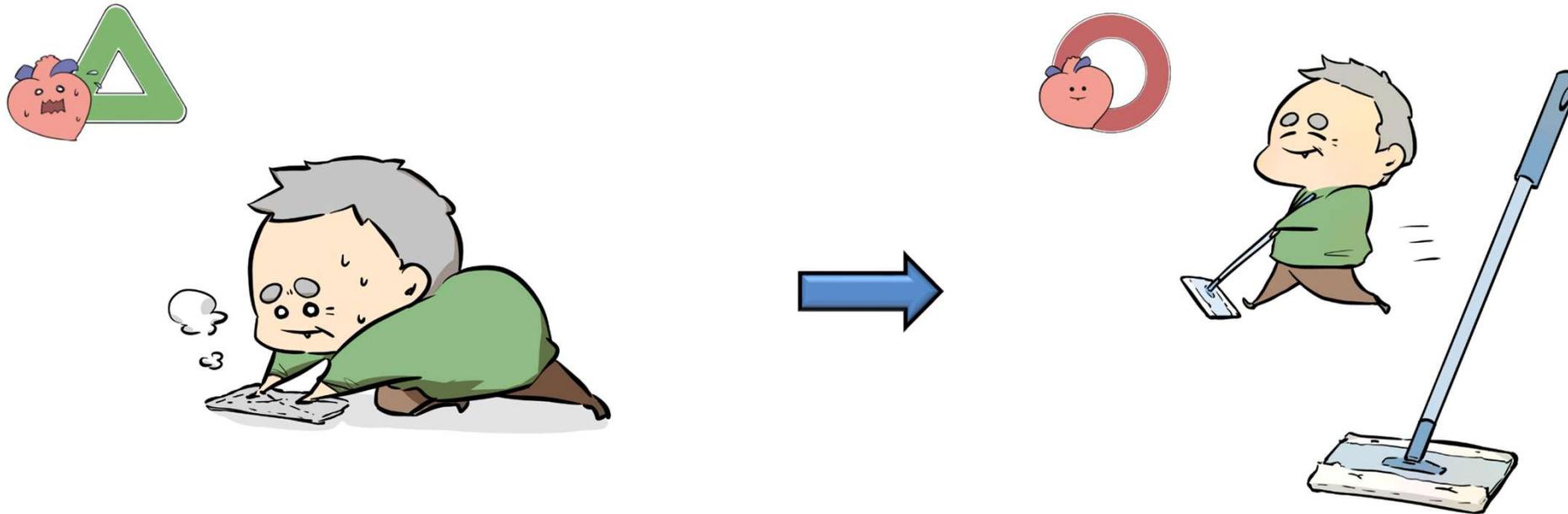
- 柄が短い物は、かがみ動作になるため注意が必要です。



〔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。

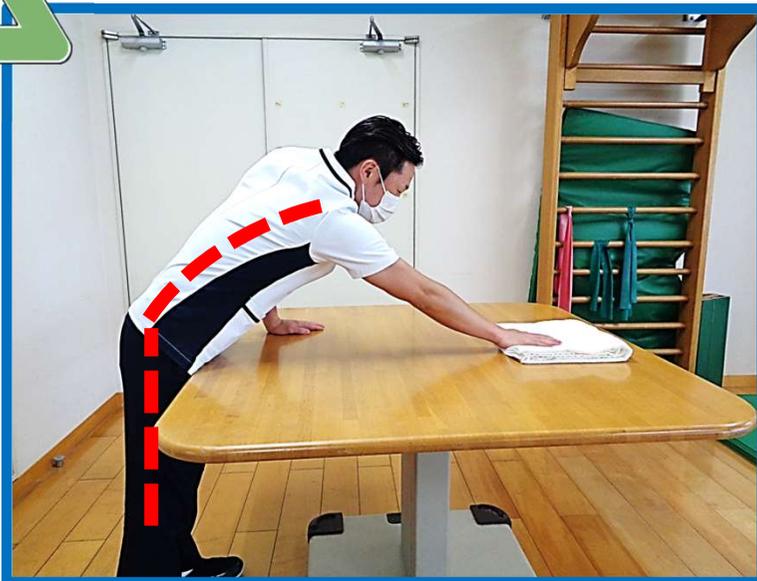
## 《 拭き掃除 》



### 〔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。

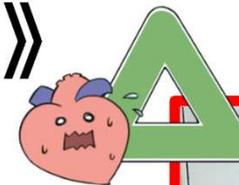
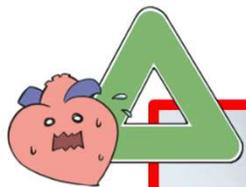
## 《 掃除（台拭き） 》



### 〔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。

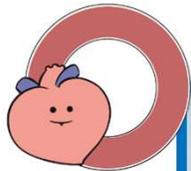
## 《 掃除機がけ 》



### 〔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。