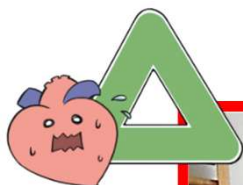


《 洗濯物干し 》



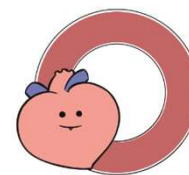
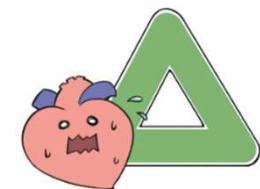
- 床へ手を伸ばすとかがみ動作になるため注意が必要です。



〔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 》

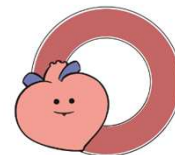


- 干す位置が高すぎると、背伸びの姿勢で手を伸ばすため、息こらえ動作につながりやすいです。

〔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、ハンガー等にはけられるものは、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。