

日常生活の工夫

できることは自分で

日常生活の動作は練習すれば片手でできるようになるものがあります。



着替える



入浴



料理 など

転ばないための環境作り

転ばないためには自分の体の状態はもちろん普段過ごしてる家の環境も大事です。

→家の中危険チェック(10ページ)

怪我なく、動いた方がいい

動かなくなると人間の関節は硬くなります。また、使わないと筋肉の力は弱くなり、転びやすくなります。

→転ばないための運動のすすめ

自宅でする簡単な体操(13ページ)

家の中は危険がたくさん!!

普段何気なく住んでいる家の中には危険が沢山あります。

ましてや手足が不自由になるとその危険度はさらに高まりますので家の中は整理整頓し、必要に応じて環境整備をしましょう。ご相談は身近な理学療法士へ。

