

## 車いすから自動車への移りかた



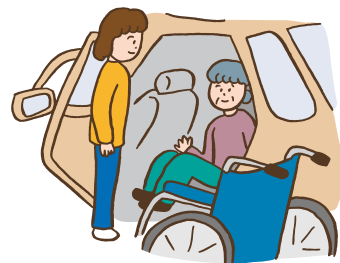
①自動車のドアを全開にし、車いすをなるべく自動車に近づけます。介助を受ける方は、ドアのハンドルなどを握ります。



②「せーの」の掛け声で介助者と介助を受ける方の意気を合わせ、移るかたにしっかりと脚に力が入るようにします。



③先に座席に腰掛けます。



④最後に足を室内へ入れます。降りる場合は、逆の手順になります。

## 杖をつかって歩いてみましょう



ご高齢で足腰が弱っていたり、関節痛があったりすることで歩行が困難な場合、杖の使用によって、簡単に歩行できるようになることがあります。付き添いの方がいる場合は、力が弱い側に付き添います。

### 杖の持ち方



人差指と中指の間に杖をはさみます。



### 杖の長さの決め方

手くびの高さにあわせます。



### 杖の種類

左から右へ行くほど安定します。ただし重量が増していきます。



一本杖



四点杖



歩行器