

- ・ひざを軽く曲げてかがめる。
- ・足台をつくって片脚をのせてもいいでしょう。



こんなとき
どうする？

顔を洗う

両ひざを伸ばしたままだと負担がすべて腰にかかってしまいますので注意しましょう。

- ・手すりにつかまる。
- ・足先から着地して、重心を移動させながら足裏全体をつける。



こんなとき
どうする？

階段を上がる

降りるときは足先からそっと着地して、重心を移動させていきましょう。

- ・できるだけ体を近づけて、おへその位置に調理台がくるように、台に乗るなどして高さをお合わせる。
- ・軽くひざを曲げて片脚だけをのせるのも効果的です（ときどき左右を入れ替えましょう）。



こんなとき
どうする？

料理をする

できるだけ台に体を近づけるようにしましょう。

- ・脚を前後に開いてひざを軽く曲げる。
- ・掃除機は体に近いところで使う。



こんなとき
どうする？

掃除機をかける

腕だけで掃除機をかけてしまうと前かがみになって腰に負担がかかってしまいます。