

廊下

脱衣所

洗い場

移動

脱衣

浴室の段差越え

立ち座りができる方



今日も  
がんばります。

順さん 77歳

自立歩行が不安。  
移動は歩行器や  
車いすを使用。ス  
トレッチやリハビリ  
をがんばる努力家。



歩行器や  
車いすを使って  
移動しましょう。



いす

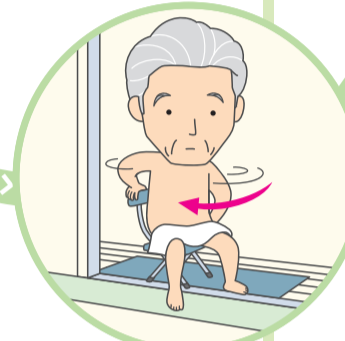
いすに座って  
服を脱ぎましょう。

衣服を脱ぐ際、かが  
んだり片足立ちになっ  
たりすると不安定にな  
り、転倒する恐れがあ  
るのでいすを用意しま  
しょう。

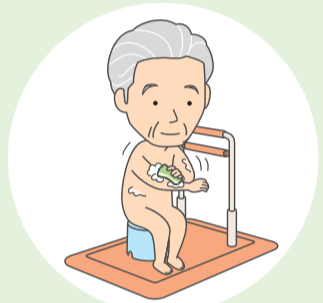


浴室内  
すのこ

脱衣所と浴室の入り口に  
段差がある場合は、  
浴室内すのこを利用  
して段差を解消しましょ  
う。



浴室の段差につまづかない  
ためにいすを利用して浴室  
に入りましょう。



立ち座りに**手すり**を利用し、  
高さのあったお風呂用の  
いすに座って体を洗いま  
しょう。

または



足元に注意しながら、  
**シャワーチェア**に腰を  
かけて体を洗いましょ  
う。

浴槽

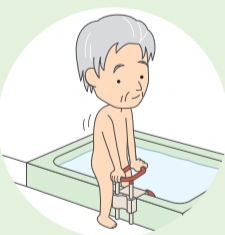
GOAL

浴槽の出入り

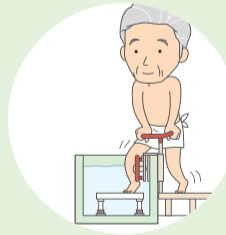
湯船に浸かる



**手すり**をもって  
湯船に入りましょう。



**浴槽用手すり**  
につかまって  
浴槽に入りましょう。



浴槽が深い場合は、  
**浴槽台**を使いま  
しょう。



**浴槽用手すり**を  
つかんで浸かりましょ  
う。



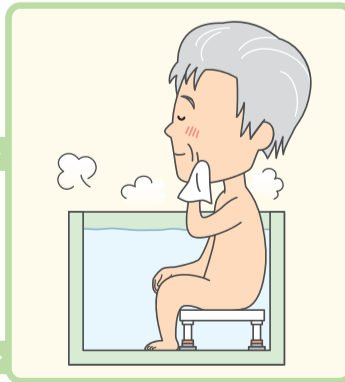
浴槽に  
**シャワーチェア**を  
寄せて片足ずつ  
またいで入りましょ  
う。



正面からまたいで乗り越えるのは  
不安定なので横向きでまたぎましょ  
う。



**バスボード**に  
座って片足ずつまたいで  
浴槽に入りましょ  
う。



浴槽内で立ったり座ったりの  
負担が大きいため**浴槽台**や  
**浴槽内すのこ**を使いましょ  
う。