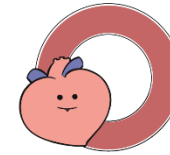


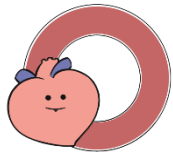
《 買い物 》



- 荷物は両手に持つ



〔 カートや押し車 〕



- リュックサックを使用

〔ポイント〕

- 荷物は両手で持ったり、リュックサックを使用する。または、押し車やカート、台車などを利用しましょう。
- 買う量を調整し重くならないようにしましょう。
- 人的(家族・知人)、社会的サービスも考慮しましょう。

《 庭作業 》



かがみ動作で作業・移動を続ける



・プランターや鉢植えなどは台の上に置き、椅子に腰掛けて作業ができるように環境を整える。



・車輪付き椅子を使用

- 〔ポイント〕
- ・同じ姿勢を続けない（特にかがみ動作は注意）。
 - ・タイマーなどを使用し、休憩のタイミングをとりましょう。
 - ・時間帯に注意！！夏は日中、冬は朝、夕は避けましょう。