

# ゆずる通信

平成28年6月1日

NO.33

## 1人で着替えるために② ～ズボン～

ズボンを1人で着替えるのは結構大変。また「バランスを崩して怖い」という方も多いのではないのでしょうか。今回はズボンを安全に履く方法をお伝えします。

何が大変なの？



①動きにくい足を通す時

ズボンに足が通らない！



②ズボンを上げる時

屈むと転びそうで怖い！



そうならないために…



### 座って履く

① 動きにくい足を通す

② 良い足を通す

③ 太ももまで通す

④ ズボンを引き上げる



足を組むと通しやすい

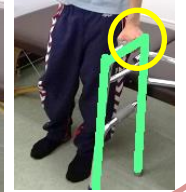


しっかり上げる



太ももまで上げると引き上げるのが楽♪

※手すりがあるとさらに安全



### 寝たまま履く

① 動きにくい足を通す

② 良い足を通す

③ 太ももまで通す



足を組む



しっかり上げる

④ ズボンを引き上げる ( 動きにくい方 → 良い方 )



横向きになってお尻を浮かす



膝を立ててお尻を浮かす

手順やポイント、姿勢を工夫することで、1人でも安全に着替えができます♪

※人によって方法は異なります。困った際にはお気軽にご相談下さい