



# 给希望在任何时候自行前往如厕的人

# A

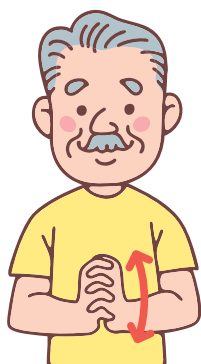
A  
B  
C

能自行如厕的人尽量自己完成。为完成穿脱衣服，弯腰的姿势及手指动作等，让我们来锻炼手和脚、尤其是大腿的动作以实现手脚协调运动的平衡感。此外，为了能够在便后擦拭干净，让我们来进行转体体操，并加强手部的锻炼。

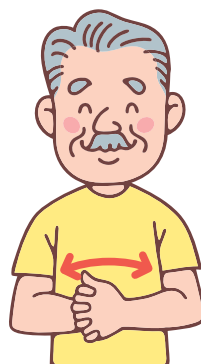
## 1

### 手部、胳膊体操（各10次）

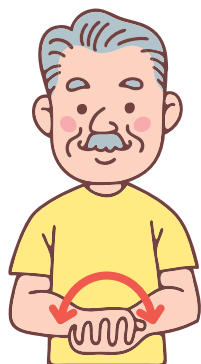
为了能够提上裤子和内裤



十指交叉上下运动



十指交叉左右运动



十指交叉左右旋转

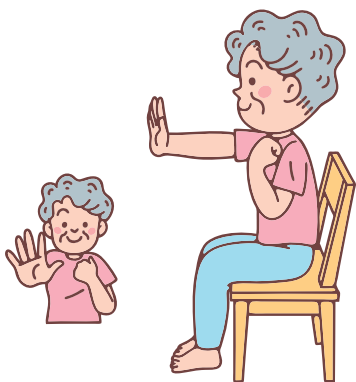


\*肘部不要伸直

## 2

### 石头、剪刀、布体操（10次）

以达到便后能够用厕纸清洁擦拭干净



右手平着向前方伸出，左手握于胸前

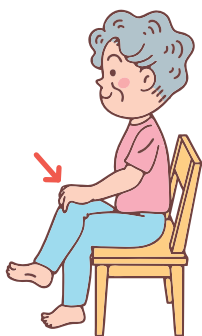


前替反复进行

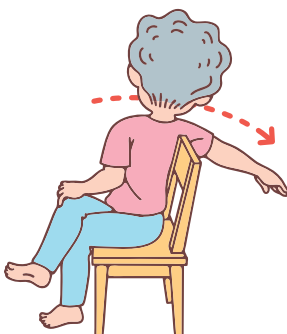
## 3

### 转动腹肌体操（左右交替各3次）

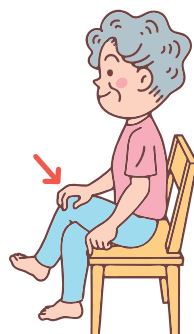
为保持穿脱裤子、内裤时弯腰姿势的稳定



右腿放于左膝上，  
左手按压右膝



右臂慢慢伸到后面，  
上身扭转，并保持一会



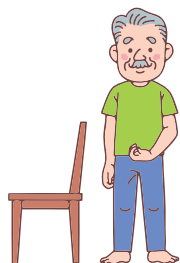
左右前替反复进行

## 4

### 膝盖体操（5次）

为了能够提上裤子和内裤

\*为防止摔倒，请在旁边放置一把椅子，身体不稳时手扶椅子也没关系



站直



两膝缓缓轻度弯曲



缓缓恢复  
站直



再次轻度  
弯曲膝盖



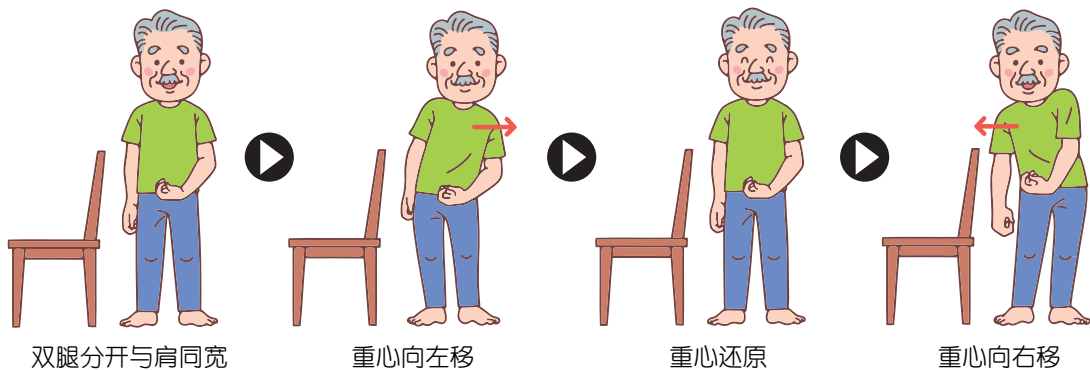
弯得幅度  
增大一些

# 5

## 站姿平衡体操 (10次)

锻炼穿脱裤子、内裤时的平衡感觉

\*为防止摔倒,请在旁边放置一把椅子,身体不稳时手扶椅子也没关系



双腿分开与肩同宽

重心向左移

重心还原

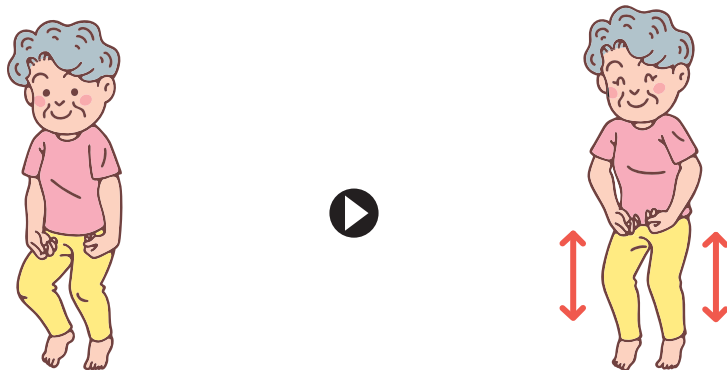
重心向右移

\*有瘫痪、麻痹情况时,由瘫痪、麻痹的一侧移动重心

# 6

## 猴舞体操 (10次)

为站立姿势、弯腰姿势的稳定

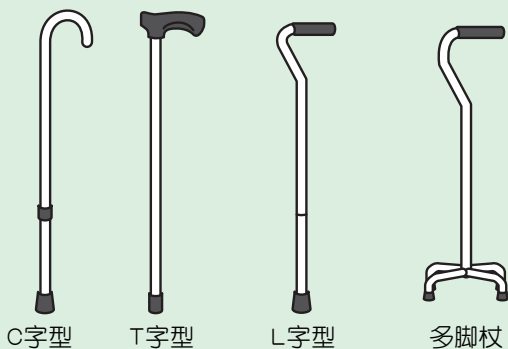


膝盖弯曲,用手臂的力量直起身来

上身上下晃动

### 专栏 步行辅助工具种类

按照不同目的灵活使用以扩大活动范围



C字型

T字型

L字型

多脚杖



步行器

老年车

四轮步行器

\*为辅助步行到厕所、在厕所内转换方向,适用多脚杖及步行器(无四轮)

\*详情请咨询护理店等的专业人员。