

生活のなかで、まひのある手足を使っているかチェックしよう！



日常での動きを思い出して、右表をもとに○、△、×を書いてみましょう。

○	まひのない手足と同じくらいできる
△	やりづらいけれどできる
×	できない

生活のなかの動き	チェック
① 本 / 新聞 / 雑誌 <small>ざっし</small> を持って読む	
② タオルを使って顔や身体 <small>からだ</small> をふく	
③ グラスを持ち上げる	
④ 歯ブラシを持って歯 <small>みが</small> を磨く	
⑤ ひげそり / 化粧 <small>けしょう</small> をする	
⑥ カギを使ってドアを開ける	
⑦ 手紙を書く / タイピングをする	
⑧ 服のそで <small>うで</small> に腕を通す	
⑨ 物を手で動かす	
⑩ フォークやスプーンをもって食事をとる	
⑪ 服の前ボタンをとめる	
⑫ ズボンに足を通す	
⑬ 足をすらずに歩く	
⑭ 段差 <small>だんさ</small> を上がる / 下がる	

日常生活のなかでまひのある手足を使うことは、リハビリの第一歩につながります。無理のない範囲はんいで積極的せつきよくてきに使いましょう。