

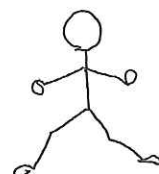
ノーリフティングケア実践の前に

まずは **足元** から！！

腰を突き出さない格好



基底面を広くする



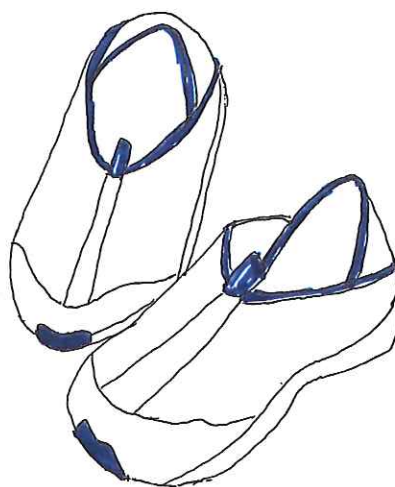
など、どれだけ姿勢に気を付けていても足元が安定する靴ではないと踏ん張りにくく力が逃げていってしまい本来の力が発揮できません。

ではどんな靴がいいのか？



軽くて歩きやすい！

軽ければ軽いほど足を
持ち上げやすくなる。つ
まずいたり転倒するリ
スクも防げる！



汚れがさっと拭ける

排泄物や落とした食事が
ついてしまうなど多々あ
ると思うので、すぐに拭き
取れるものを！

靴紐は引っかけあって危ない！

履きやすく脱ぎやすい

開口部が広く着脱しやすい
もの。ファスナーで調整で
きるタイプもあるよ！

どんなものがあるのかはネットやカタログで



みなさんが習得してきた技術を、足元に気を付けて存分に発揮していきましょう！