

D

给希望在任何时候自行前往如厕的人

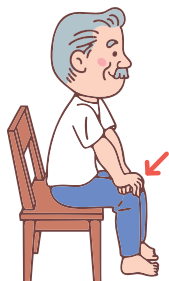
为了能够移到马桶上

- 1、身体前倾时保持平衡并能站起
- 2、能够1、2、1、2的踏步同时转换方向
- 3、为了能够穿脱裤子，需要保持适当的姿势。为能够安全地完成这样的动作，让我们进行练习。

1 大腿和腿肚子的体操（各10次）

加强站立和转换方向的肌肉力量

*要点是吐气的同时两手按压膝盖



两手放在同一膝盖上



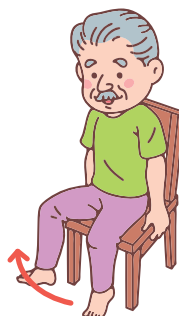
两手按压膝盖
同时脚后跟抬起保持数秒，
另一侧同样动作

2 双腿分开的体操（左右各5次）

在厕所内转换方向



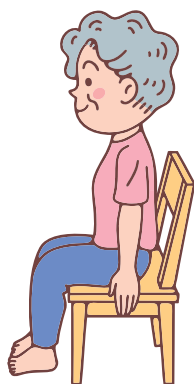
左脚尽量让膝盖向外侧张开
脚掌着地



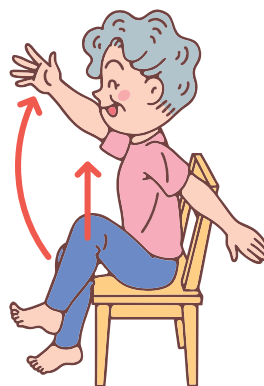
另一侧同样动作
*抓好椅子作为支撑

3 坐姿踏脚体操 (20次)

穿脱裤子、内裤的平衡感



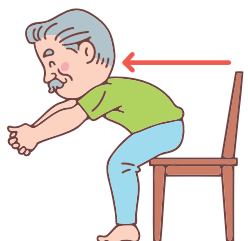
坐在椅子上进行



* 抬起右臂时抬左脚

4 膝盖体操 (3次)

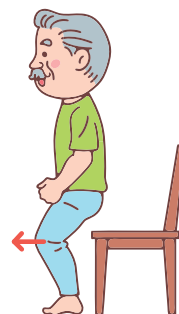
为从马桶上站起



十指交叉伸向前方并站起



起身后两膝盖微弯曲



两膝盖再稍弯曲

5 平衡感觉体操 (10次)

站起需要的平衡感觉



轻轻坐在椅子上，两手交叉伸向前方划大圆圈

* 手臂伸出到屁股马上要离开椅子的程度