

# 健康教室のご案内

「ベッドから起きて座るところまでに



行う介護方法のコツについて」

いい起き方・座り方を行うことは、介護される方の体の機能を高める事につながります。又、介護する方への体の負担も減らす事ができます。今回は、その為のコツについて実技を交えて説明します。

必要な物：厚手の大きいバスタオル（1枚以上）  
床にバスタオルを敷いて寝た状態で行う為、バスタオルのご用意お願い致します。

※当日は、介護される方を起きやすい・座りやすい体にする為の簡単な体操を2人1組で行います。

日程 平成28年5月25日(水)午後2時～

場所 札幌ひばりが丘病院 4階ディールーム

理学療法士 中野渡 靖