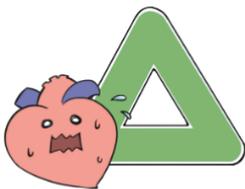
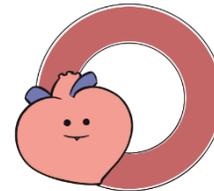


# 《 歯磨き 》



脇を開きすぎない

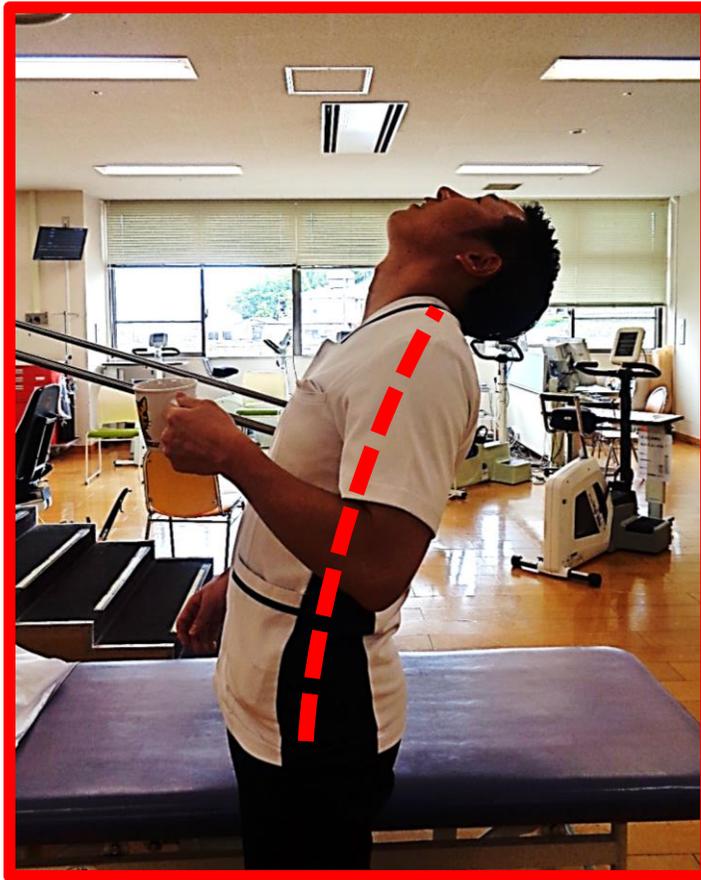
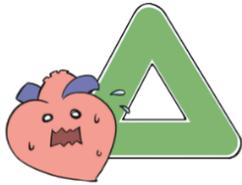


肘をつく

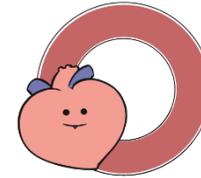
[ポイント]

- ① 椅子を使用しましょう。
- ② ゆっくり歯ブラシを動かす(電動歯ブラシもオススメです)。
- ③ うがいとうがいの間に、休憩を入れましょう。

# 《 うがい (立位) 》

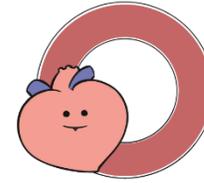
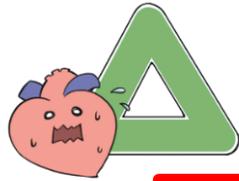


後ろに反らしすぎ



〔ポイント〕  
・ 体をあまり反らさない

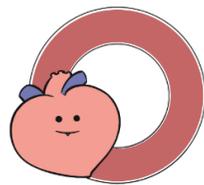
# 《 うがい (座位) 》



・前にかがみ過ぎると、心臓へ負担がかかりやすいです。

〔ポイント〕

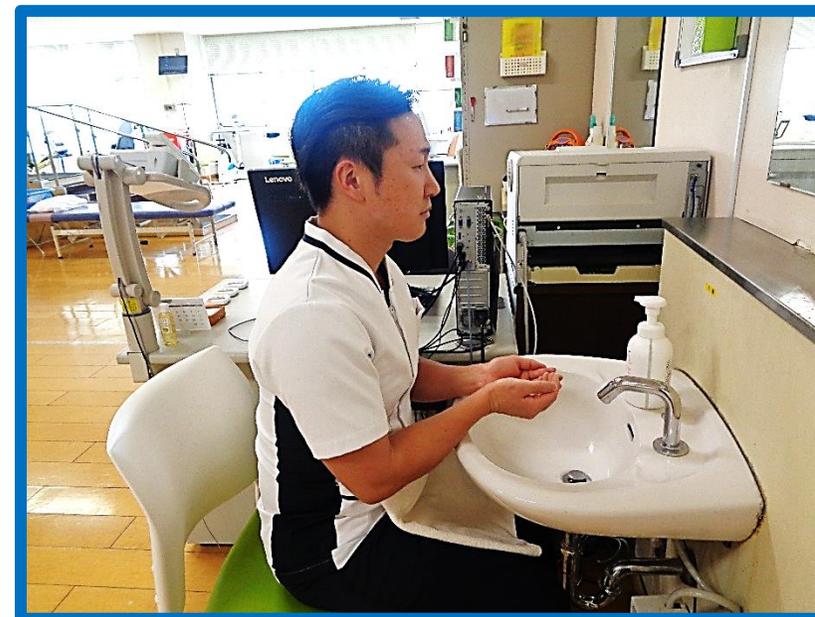
- ① 椅子に腰掛ける。
- ② 濡れる場合は、膝の上にタオルを置きましょう。



# 《 洗顔 (椅子に腰掛ける) 》



膝の上にタオルを置く



休憩する

[ポイント]

- ① かがみ過ぎないようにしましょう。
- ② 動作後は、休憩を取り入れましょう。