

《 庭作業 》



かがみ動作で作業・移動を続ける



・プランターや鉢植えなどは台の上に置き、椅子に腰掛けて作業ができるように環境を整える。



・車輪付き椅子を使用

- 〔ポイント〕・同じ姿勢を続けない（特にかがみ動作は注意）。
- ・タイマーなどを使用し、休憩のタイミングをとりましょう。
 - ・時間帯に注意！！夏は日中、冬は朝、夕は避けましょう。