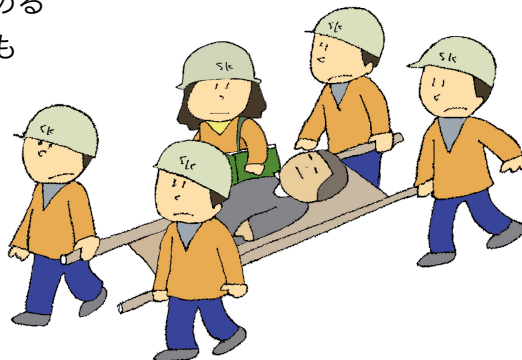


# 担架利用方法

1. できるだけ多人数で
2. できるだけ前後で身長が揃うように分担
3. 掛け声（いち に～のさん）をかける人を決め、その声に合わせて
4. 膝を曲げ、腰を下ろした体勢から  
※膝を伸ばして腰が上がった状態からだと、腰を痛める
5. 頭の方を少し高くなるように、上げる時も移動の際も
6. 足の方へ進む
7. 足の方からゆっくり降ろす、掛け声に合わせて



# 車椅子利用方法

少しの間の停止でも、ハンド・グリップを離す場合は、必ず両方のブレーキをかけましょう。

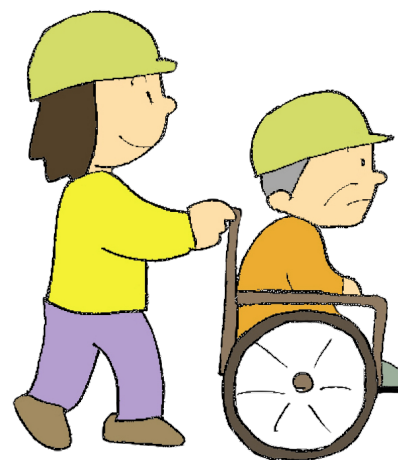
1. 車椅子の横に立ち、片手はハンドグリップをしっかり握る。
2. もう一方の手でブレーキをかける。
3. 反対側のブレーキをかける。

## 車いすの広げ方

1. ブレーキをかけ、両手でアームレストを持って、左右同時に外側に少し広げる。
2. 両手の手のひらでシートを押し下げるようにして完全に広げる。このとき、シートの両端をつかむと、スカートガイドやパイプで手をはさんでしまいますので、ご注意ください！
3. 使用者が座ってからフットレストを下げ、足にマヒのある人の場合は、一声かけて必要に応じて足を乗せるサポートを。

## スロープの下り方

ゆるやかなスロープは普通の押し方で引くようにして下る。  
急な坂では、後ろ向きになって下りる方法が安全です。この場合は、身体を前傾させ、一歩ずつゆっくりと下ります。ブレーキを軽くかけてもよいでしょう。



## 車いすのたたみ方

1. ブレーキをかけ、フットレスト（足置き）を手で上に上げる。
2. シートの中央（座面のシート）を両手で引き上げるようにすると、自然に折りたためる。
3. アームレスト（ひじかけ）を引き寄せると完全に折りたためる。