

## 術後の回復をスムーズにする生活準備

### 自宅全体

- ・ 敷物などは片づけ、ずれる可能性のあるカーペットは鋏(びょう)で固定する
- ・ 電気コード、電話線、玩具など、つまずきの原因となるものは片づける
- ・ 傾いた床や地面があれば修理するか、把握しておく
- ・ 照明を明るくする
- ・ 滑りやすい床には裏地が滑りにくくなったカーペットを敷く
- ・ リモコン、医薬品、読み物など、定期的に使うものは手の届きやすい便利な場所に置いておく
- ・

### 台所

- ・ 缶詰や冷凍食品を多めに備蓄しておく
- ・ 食事を作り置きして冷凍しておく
- ・ 食品は腰から肩までの高さの棚に保管する
- ・ よく使用する調理機器、鍋、フライパン、食器、調理用具などは、調理台の上か手の届きやすい場所に置いておく
- ・

### 浴室/トイレ

- ・ トイレットペーパー、シャンプー、歯磨き粉、医薬品などの消耗品は多めに備蓄しておく
- ・ 浴室に椅子を置く
- ・ シャワーヘッドを手持ち式のものにする
- ・ 便座を高くする
- ・ 長い把手(とって)のついたワタシ、スポンジを用意する
- ・ 浴室やトイレの近くに手すりを設置する
- ・ 浴室には滑り止めマットを敷く
- ・ 常夜灯を設置する
- ・

### 寝室

- ・ 可能であれば寝室を1階にする
- ・ タオル、寝具、汚れた衣類はすべて洗濯する
- ・ 部屋着やパジャマはゆったりしたものを着用し、腰から肩までの高さの引き出しやクローゼットにしまう
- ・ 常夜灯を設置する
- ・

### その他

- ・ 電話は常に、すぐに手に取れる場所に置いておく
- ・ コードレス電話や携帯電話の使用を検討する
- ・ ちょっとした移動にはキャスター付きの椅子が便利
- ・ バランスを保つのに自由に手を使えるようにするため、必要な物を携帯するためのウエストポーチ、小型のリュックサック、大きなポケットの付いたエプロンなどの使用をする