

ゆるゆる通信

平成25年11月15日

NO.6



具体的な立ち上がり方法、および注意点

前回、立ち上がらない原因について色々な要因があるということをお話しました。そこで今月はその原因に対して具体的な解決策、さらに注意点に関して一部、ご紹介します。

例①下肢の筋力が低下している場合

股・膝関節を動かす筋肉（大殿筋、大腿四頭筋等。図1参照）の筋力低下が予測されます。

⇒ 筋力UPを図る活動を提供します（図2参照）。

リハ現場で運動方法の指導を行い、

その後は自主的に実施していただくように支援していきます。

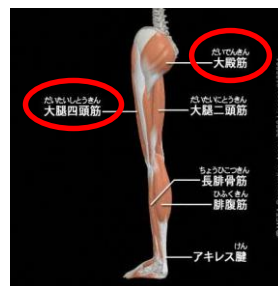


図1 筋肉の名称



図2 下肢筋力運動の一例

例②楽な立ち上がり方がわからない場合

ある程度の運動機能はあるにも関わらず、『なんかうまく立ち上がれない』という方がいます。

そのような方の場合、“ちょっとしたコツ”でスムーズに立ち上がりができることがあります。

座面の高さ
を変えると
楽ちん!



足をひき、お
じぎすると
立ちやすい!

図3 楽な立ち上がり方の
ポイント

・椅子、ベットの高さはどうですか? : 端坐位の際に、高さが低すぎると前方への重心移動が困難となり、立ち上がり動作に苦慮します。

・膝の角度はどうですか? : 立ち上がる際、膝の角度を 100~110 度程度 屈曲していると立ち上がりやすくなります。そのためベットから立ち上がる際は、端より少し前に座ることが重要となります（図3参照）。



お知らせ

訪問件数の増加に伴い、事務所に従業員が不在となっていることが多くなり、来所・電話でお問い合わせいただいている皆様には大変、ご迷惑をおかけしております。お問い合わせの連絡に関しては留守電にご用件を入れていただくか、夕方5時以降が比較的、つながりやすくなっておりますのでよろしくお願いいたします。

またお急ぎの方は、各スタッフ携帯電話までご連絡ください。

【スタッフ携帯電話番号】
石田英恵 : 080-8200-6326
米田幸二 : 080-8200-6325
岡田美砂 : 080-8200-6327
菅原巳代治 : 080-8200-6324