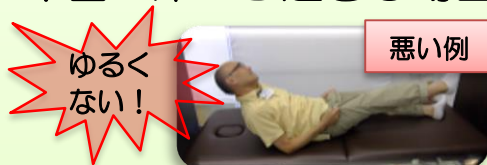


## 楽な体の動かし方② ～起き上がり～

今月は起き上がりのポイントについて説明したいと思います。起き上がりも、寝返り同様に体重移動が大切です。今回は、布団とベッドの2種類での起き上がり方法を説明します。

### 布団＝床から起きる場合



うつ伏せになるように寝返り、下になった肘を引きながら手を付くようにしましょう。

### ベッドから起きる場合

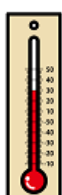


足の重さを利用して、体は起きやすくなります。また、起きる際は麻痺やケガのない方向へ起き上がりましょう。



### ポイントは、手と足の使い方！

無理に起き上がろうとすると、首や腰に負担がかかってしまいます。身体を守るには、「省エネ」が大切です。



### 夏が近付いています。熱中症・脱水に注意！

家の中にいても、熱中症や脱水の危険があります。  
室内の温度：28度以下 湿度：50～60%を心掛けましょう。  
脱水予防には1～1.5リットル以上の水分（食事以外で）を摂取しましょう。

