

りはっぴねす

ワンポイント アドバイス!

理学療法士より

立ち上がりの介助

立ち上がりは、移動やトイレ、更衣等、日常生活での基本となる動作です。今回は、介助する側・される側が楽に立ち上がれるちょっとしたポイントをご紹介します。すぐに実践できますので、是非お試しください。

立ち上がり前のポイント!

CHECK! ベッドの高さを高くする

CHECK! 椅子に浅く腰かける

CHECK! 両足を床にしっかりつける

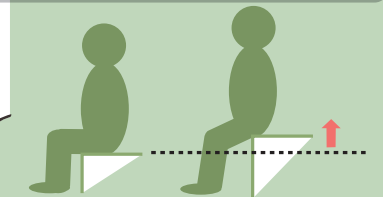
CHECK! 両足を少し手前に引く



立ち上がりを行う時のポイント!

CHECK! 介助者はかけ声をして、立つタイミングを合わせる

CHECK! おじぎをするように
体を前下方へ傾けながら
立つ



ベッドを高くすると、お尻が上がりやすくなります