

ベッドからの起き上がり介助方法

リハビリお役立ち情報
～介助方法～

今回のお役立ち情報は、「ベッドからの起き上がりの介助方法」についてです。

ベッドから人を起こす時、まっすぐに起こそうとすると、介助側は強い力が必要になります。体の負担を減らすために、できるだけ軽い力でベッドから起こす方法を今回は紹介したいと思います。

準備: 体を起こす前に、起きた後に座るためのスペースを空けておきましょう。介助する前に、どんな動き方をするのか動作の度に声かけをして、動きの協力をしてもらいます。

①両膝をベッド上で揃えて、頭を降りる方向に向けます。



②股関節をしっかりと曲げて両足をベッドの外に降ろします。骨盤を支えながら上半身を起こし、体を降りる方向に向かって横向きにします。



③腕を首の下に入れて頭を支えます。

④骨盤を支えつつ、頭を手前に引き寄せながら上半身を起こします。

⑤起きたら足がきちんと床に着くようにベッドに座ります。



無理な姿勢で起こそうとすると、起きる側も介助する側も体を痛めてしまうことがあります。体に優しい起こし方でお互い元気に1日を過ごしましょう！

作業療法士 玉木 領



コミ白リハビリ
キャラクター
スピオ