

床から立ち上がる際の介助方法

リハビリお役立ち情報 ～介助方法～

今回は、“床から立ち上がる際の介助方法”についてお役立ち情報をお伝えします。

※始める前の注意点※

- ・ある程度身体を動かす事が出来る(支えがあれば立てる)方向けの介助方法です。
- ・イスやテーブル等、体を起こす際に支えとなる物の近くで行いましょう。

①膝を曲げて座り、**力が入りやすい足の方へ膝を倒し**、横座りになります。腰を痛めないよう、手は倒した方の床につきます。



②両膝をついた四つ這い姿勢になります。介助する方は骨盤を支えて**腰を回すようにし**、**床からお尻を浮かせます**。(写真は左回り)



③椅子に手をかけ体を起こし、力が入りやすい足を前に出します。**前に出す足と反対に体を傾けると足が出やすくなりますが**、転ばないように骨盤をしっかり支えましょう。



④立つ際に声かけを行い、介助される方も力を入れてもらい立ち上がります。介助する方は体を上方向へ引き上げます。



床から立ち上がる方を介助する際、無理に引っ張り上げたり持ち上げたりすると、介助する方・される方共に大きな負担がかかります。身体を痛めないよう、今回の介助方法を参考にしてみてください。

作業療法士 三好史音



コミ白リハビリ
キャラクター
スピオ