

イスからの立ち上がり介助

リハビリお役立ち情報
～介助方法～

今回は、“立ち上がり介助”について、お役立ち情報をお伝えします。立ち上がりは移乗やトイレなど、日常の様々な場面で行う動作です。その度に力任せに介助を行うと、介助される方が恐怖を感じたり、介助する方も腰などを痛めてしまいます。以下に、正しい立ち上がり介助のやり方をご紹介します。

①



浅く座ってもらい、両足は肩幅に開き後ろに引いて床にしっかりつけます。
※体に合う椅子を用意しましょう。

②



介助する方は足を開き腰を落とし、両脇から肩甲骨を覆うように手を入れます。

③



介助される方がお辞儀をするように、介助する方は介助される方を軽く後ろへ引き、背中が伸びて両足に体重が乗るように誘導します。

④



なるべく体を近づけ、お尻が浮いてきたら介助される方の動きに合わせて上へ立ち上がらせます。

上記のポイントを意識して、お互いに負担の少ない介助動作を身につけていきましょう。

担当 理学療法士 畑 直宏



コミ白リハビリ
キャラクター
スピオ