

安全な階段昇降の介助

リハビリお役立ち情報
～介助方法～

今回は”安全な階段昇降の介助“についてお役立ち情報をお伝えします。
階段昇降は転倒や怪我に繋がる危険性が高いため、細心の注意が必要です。

<介助方法について>

※今回は、**右が動かしやすい足**
左が動かしにくい足という設定にしています。

昇り



介助者は斜め後ろに立ちます。

脇や腰を支えます。

足を踏み外さないようにしましょう。

降り



介助者は斜め前に立ちます。

<介助方法のポイント>

- ①できるだけ近い位置で介助をしましょう。
→手を添えておくと介助される方は安心します。
- ②1段下がって支えましょう。
→転倒を防ぐ為に下から支えましょう。
- ③足を出す順番を知りましょう。
→行きはよいよい(昇りは体を引き上げるために**動かしやすい足**から)
帰りは怖い(降りるときは体を支えるために**動かしにくい足**から)
と覚えるとわかりやすいです！

上記のポイントに注意しながら介助をしてみてください。
今回の介助方法は一例です。他に後ろ向きや横向きとなって
昇り降りする方法もあります。

作業療法士 藤田 宙也



コミ白リハビリ
キャラクター
スピオ