



足は肩幅かつ前後に開き、腰を落とす



ここがポイント

介助者は「お辞儀をします。」と声を掛けながら

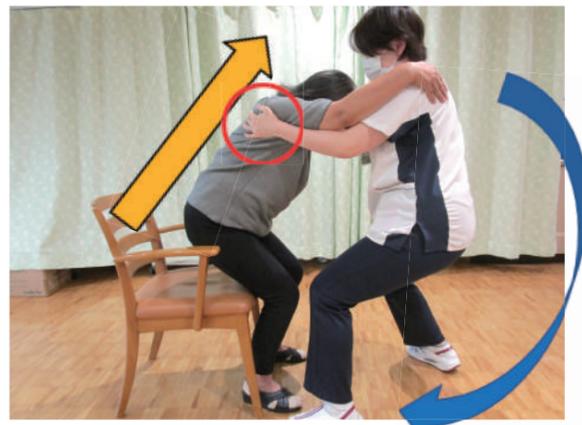
肩甲骨に手を添え、斜め上に引き上げる

よう誘導することがポイントです！

2 お辞儀をするように促します



立つ方向は、真上ではありません。お辞儀をする姿勢をとる事で重心が前方に移動し、お尻が浮きやすくなります。その状態から斜め上に誘導する事で介助される側は立ち上がりやすくなり、介助者側の腰の負担も軽減します。介助者は膝を曲げて重心を低くして、足を前後に開くとより安定します。介助される側の肩甲骨に手を添えましょう！



特別養護老人ホーム白楽荘でリハビリを担当している、作業療法士の五野です。これから3回にわたり、在宅向け介助のポイントをお伝えしていきたいと思います。第一回目は、『立ち上がり』の介助です。「最近、おばあちゃんが立ち上がれなくて困っている。」「立ち上がってもふらついて、転ぶんじゃないかと冷や冷やしている。」「私もおじいちゃんも年だから、立たせる時に腰が痛くて…。」等々、様々な困りごとがあると思います。立ち上がりの介助は、“コツ”一つでより安全に、介助される側も介助する側も安心して行うことができます。

立ち上がりの介助

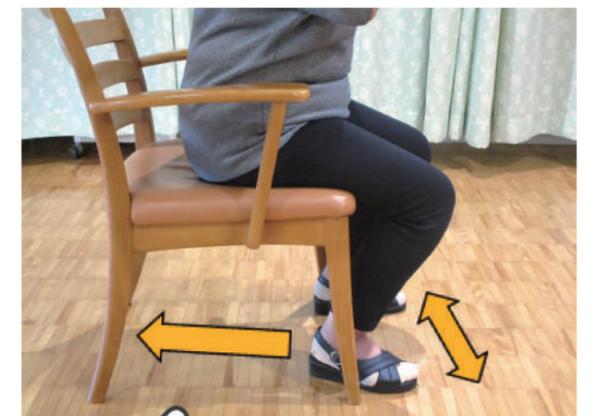


1 介助する側は足を肩幅に開く 介助される側も足を肩幅に広げ、足を膝より後ろに引きま

足を閉じた状態では体をしっかり支えることが出来ず、バランスを崩しやすくなります。介助する側される側共に、足は肩幅に開くことで安定します。介助される側は、その状態で足を膝より後ろに引きましょう。



足は肩幅に開き、腰を落とす



足は肩幅に開き、膝より後ろに引く



いかがでしたか？
次回もお楽しみに！