

## ベッド上での移動が楽になる 自主トレーニング

**特**別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。  
在宅向け介助ポイントは第3回で終了しましたが、嬉しい事に新春号として復活しました。今回は介助者向けではなく、介助が必要な方自身が行う自主トレーニング方法をお伝えします！



ベッド上で上方へ移動する場合、足で踏ん張るだけでは難しく、多少なりともお尻を持ち上げる必要があります。

慣れないときつい運動ですが、お尻を持ち上げるよう意識してみてください。少ししか上がらなくても効果はあります。お尻を上げた状態で5秒保ち、10回行う事を目標にしたいところではありますが、まずは出来る範囲で試してみましょう。

ここが  
ポイント

- ① 写真は靴下を履いていますが、裸足で行うことをお勧めします。裸足であれば足が滑らず力が入りやすくなります。
- ② 腰の反らし過ぎはかえって背中や腰を痛めます。頑張り過ぎず、お尻は軽く上げる程度から始め、徐々に回数を増やしていきましょう。
- ③ 体に痛みが生じた場合は無理をせず、お休みします。

