

目指せ！！！！綺麗な立ち座り方！

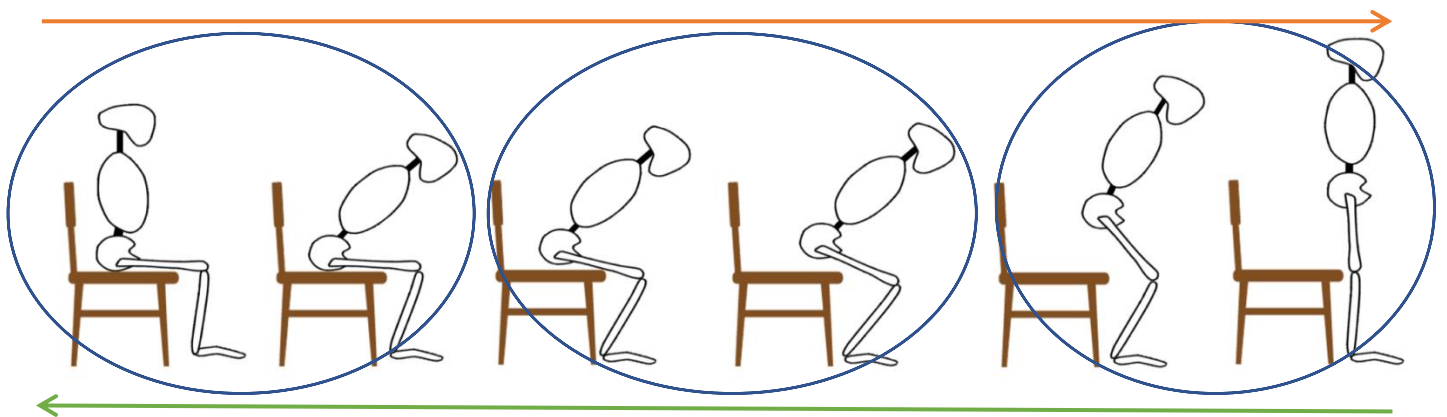
1 立ち上がり と 転倒について

自宅が多い転倒場所は「庭」がダントツで多い！

屋内での転倒が多い場所は…？（居間 ・ 茶の間 ・ リビング）

例えば、「居間からトイレに行こうと椅子から立ち上がった途端」など

2 正しい立ち上がり・座わり方



ステップ① 立ち上がる為の準備！

1-足を膝より後方に引く（※麻痺の方は麻痺側を後方に引く）

2-お辞儀をするように前かがみになる。（目線は上を見る）

ステップ② 椅子からお尻を離す！

3-もっとお辞儀をして、足の裏にしっかりと体重をかける。

4-しっかり足の裏に体重がかかったら椅子からお尻を離していく。

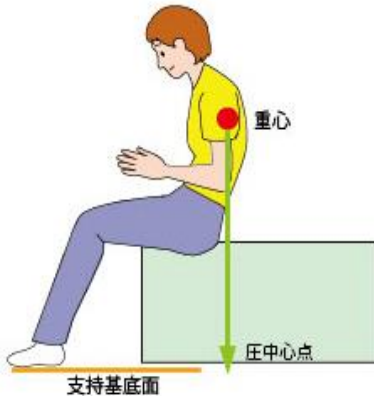
ステップ③ お尻が浮いて立つ姿勢！

5-椅子からお尻が離れたら、徐々に膝関節と股関節を伸ばしていく。

6-足の裏にしっかり体重をかけてバランスを取る。

3 なぜ立ち上がる時に転倒するの？転倒したらどうなる？

原因は…？



座っているときの姿勢が悪い

高齢者の座っている姿勢は円背が多く、体の後ろに重心がある。立ち上がろうとしても前かがみになれないため、そのまま立とうとして尻餅をついてしまう。

関節の曲げ伸ばしが不十分

股関節： $100^{\circ} \sim 0^{\circ}$ 膝関節： $80^{\circ} \sim 0^{\circ}$

足関節： $20^{\circ} \sim 0^{\circ}$

関節の角度が狭いと立ち上がった後の安定性が低く、バランスを崩してしまう。



下肢の筋力が弱くなっている

だいでんきん

大殿筋—立つために必要なお尻の筋肉

ちょうようきん

腸腰筋—体を前に倒す筋肉

だいたいしとうきん

大腿四頭筋—立ち上がる時の足の踏ん張りに

必要な太ももの筋肉



4 立ち上がり訓練の効果・目的

- ・筋力や持久力、体力の向上
- ・立った状態のバランス感覚をつける