



階段の手すりは、引っ張る？ 押す？

過ごしやすい季節がやってまいりました。外出イベントを行いたい気持ちはありますが、まだ難しいところが多いのではないのでしょうか。さて今回も**基本動作**についてお伝えしていきたいと思います。理学療法士がご利用者様の基本動作についてどのように「**評価**」、「**目標設定**」を行っているかご紹介したいと思います。今回は「**階段昇降(降り)**」についてお伝えします！



1. 評価

まずは実際に階段昇降(降り)の評価、観察をします。大きくは**自立・見守り・介助**、この3つに分けられます。今回、理学療法士が実際に行っている評価方法をご紹介します。

1. 膝関節を115度以上曲げることができる
2. 上肢支持ありでスクワットができる
3. 上肢支持なしでスクワットができる
4. 1段降りることができる

基本的には上記項目を評価していき、問題点を探します。



2. 問題点抽出

筋肉痛の際に、階段の登りと降りのどちらがより痛いと感じるでしょうか？実は降りのほうが痛いのです。一見、登りの方が力を使うように思いますが、実は降りの方がより活発に筋肉は働いています。段差の降り動作では特に太ももの筋力が重要になってきます。太ももの筋力が弱い場合、手すりでも補う必要があります。「段差昇降(降り)」で必要になる太ももの筋力を鍛える運動は先月ご紹介させて頂いた内容で十分です。

★ 6. 大腿四頭筋トレ①

方法

椅子に深く腰掛け背もたれにもたれる膝を直角までしっかり伸ばす(足は45度ずつ開く)

注意

・最後まで伸ばす

効果

大腿四頭筋力向上



太ももの強化①
【膝伸ばし運動】

★ 7. 大腿四頭筋トレ②

方法

①椅子に深く腰掛け背もたれにもたれる
②膝を90度から伸ばす
③つま先を少し後ろにする(足は45度開く)

注意

・最後まで伸ばす

効果

大腿四頭筋力向上



太ももの強化②
【膝伸ばし運動+つま先反らし】



3. 目標設定

問題点が抽出できたら身体状況や疾患、ニーズなど複合的観点から目標設定を行います。

【3か月で達成を目指すものを**短期目標**】

【6か月で達成を目指すものを**長期目標**】

例) 階段昇降(降り)が目標

短期目標: 1段降りることができる

長期目標: 自立にて階段の降りが安全に行える



4. 施設での取り組み

「階段昇降(降り)」が 目標の方への機能訓練

目標に向けて様々な『リハビリ』を実施しております。太ももの筋力がないと膝折れが起きやすくなります。階段の降りの際に恐怖心を感じる方は本当に多いです。その多くは「膝がガクッと折れそう」との意見です。どのようにすれば膝折れを予防できるのかポイントをまとめます。

①太ももの筋力を鍛える

②2足1段で降りる練習から始める

③手すりをしっかり押して膝折れしないように足の筋力を手で補う

また皆様もご利用者様にアドバイスしてあげてください。

もし担当ご利用者様やそのご家族様などでお困りの声がありましたら、是非ご相談下さい！