

# 月刊『はつらつ健康通信』



vol.34 2021年8月号



# 足を15cm以上挙上することができる!

真夏の暑さも少しずつ和らいできた頃でしょうか。皆様、今年の夏も熱 中症にならずに乗り越えられましたでしょうか。

さて今回も<u>基本動作</u>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(登り)」についてお伝えします!





#### 1. 評価

まずは実際に階段昇降(登り)の評価、観察をします。 大きくは<mark>自立・見守り・介助</mark>、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 させて頂きます。

- 1. 膝関節を115度以上曲げることができる
- 2. 上肢支持なしでスクワットができる
- 3. 下肢を15cm以上挙上することができる
- 4. 1段昇ることができる

基本的には上記項目を評価していき、問題点を探します。



### 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 複合的角度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(登り)が目標

短期目標:1段昇ることができる

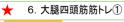
長期目標:自立にて階段の登りが安全に行える



## 2. 問題点抽出

昔は1段飛ばしや2段飛ばしができたと思います。しかし、今はちょっとした段差でもつらく感じるのではないでしょうか?階段の登りの印象を皆さんに伺うと「しんどい」という意見が多く見られます。しんどさの原因はずばり足の筋力低下です。段差の登り動作では特に太ももの前の筋肉が重要になってきます。

そこで今回、「段差昇降(登り)」で必要になる太ももの前 の筋肉を鍛える運動をご紹介致します。





太ももの強化①【膝伸ばし運動】

#### ★ 7. 大腿四頭筋筋トレ②



太ももの強化②
【膝伸ばし運動+つま先反らし】



## 4. 施設での取り組み

#### 「階段昇降(登り)」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。 問題点抽出にもありますが、ご利用者様は階段の登りの 際に太ももの筋力低下によるしんどさを感じます。 今回伝えたいことは、歳が若いからできるということでは なく、普段やっているからできるということです。

①楽をして階段から逃げない

②階段を使う機会がなければ別の方法で太ももの筋力を 鍛える(左記写真参照) などの方法があります。 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!