



## 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**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(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**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。



### 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のでしょうか？階段の登りの印象を皆さんに何うと「しんどい」という意見が多く見られます。しんどさの原因はやは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します。

#### ★ 6. 大腿四頭筋トレ①



太ももの強化①  
【膝伸ばし運動】

#### ★ 7. 大腿四頭筋トレ②



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



### 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！