

## 一人で立てるようになりました！

デイサービスはつらつ館松原松ヶ丘で個別機能訓練の提供を行っております、理学療法士の柴田です。

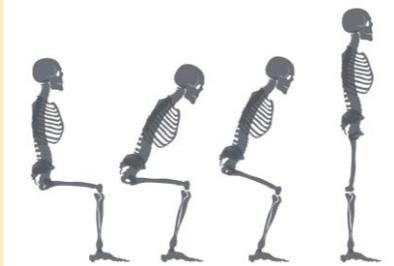
今月のテーマは「立ち上がり動作」についてです。デイサービス利用開始時、一人で立ち上がることが困難な利用者様がおられました。そこで普段の機能訓練の提供に加えデイサービス中のトイレや入浴時の介助方法の指導を行い、日常的にも機能訓練を取り入れました。

すると、見守りがあれば立つ事が出来るようになりました。今回はそのメカニズムについてお話します。

デイサービス くわら館



### 立ち上がり方にはコツがある



立ち上がり動作とは難しそうに見えて、意外と簡単な動作なんです。ポイントをおさえれば、スムーズに立ち上がれるようになります。そのポイントは以下の3つです。

#### ポイント①

立ち上がる前に、椅子に浅く腰掛ける

#### ポイント②

椅子に浅く腰掛けたら、両足を膝より手前に引く

#### ポイント③

お辞儀をしながら立つ

これだけなんです！

そして皆様には特別にもう一つ重要なことをお伝えします。それは、「勢いをつけて立ち上がる」と言うことです。ゆっくり立ち上がると大変ですよ？

上記の利用者様も実はそうでした。そのため動作指導を中心に機能訓練を行うと立ち上がり動作を習得しました。

### 筋力はいらないのか？

立ち上がり動作は、重力に対して体を地球から離す運動になるため、筋力はもちろん必要です。そして、筋力のほかにも認知機能・感覚・バランス・空間認知機能・柔軟性・関節可動域・血圧調節機構・痛みの有無などなど、、様々な身体機能が必要となります。



この中で、何が原因で立ち上がる事ができていないのか？

そこが分からなければ計画も誤ったものになります。間違った計画は間違った方向に進んでしまいます。

### 立つことはいいことだらけ！

1日に立つ回数が多い人ほど健康というデータがあります。また、様々な生活習慣病を予防する効果も認められています。

そんな、**生き生きとした健康的な生活**を長く続けられるようにすることも機能訓練の役割の一つです。



どんな方でも自分らしい生活が送れるように。