



足の位置一つで立てるようになる？

新年明けましておめでとうございます。今年一年の皆様のご活躍をお祈りいたします。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「**立ち上がり**」についてお伝えします！



1. 評価

まずは実際に立ち上がりの評価、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. 自立にて立ち上がり動作がふらつきなく行える
2. 座面からお尻を上げ、膝を伸ばすことができる
3. 座面からお尻を上げることができる
4. 体を前に倒すことができる
5. 足を手前に引くことができる
6. 椅子に浅く腰掛けることができる

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)立ち上がりを一人でできるようにしたい。

短期目標: 身体を起こすことができる

長期目標: 自立にて立ち上がり動作がふらつきなく行える



2. 問題点抽出

立ち上がりの際に重要となるのは立ち上がるまでの準備です。

その準備で最も重要となるのが足の位置です。足の位置が適切であると、最小限の力で立ち上がることが出来ます。しかし、どれだけ最小限の力で立ち上がれる準備が出来ても肝心の立ち上がりに必要な筋力がないと立ち上がることはできません。

そこで、今回は立ち上がりに必要な太ももの筋力を獲得する運動をご紹介します。

★ 大腿四頭筋筋トレ

方法
椅子に深く腰掛け背もたれにもたれる
片側の足を最後までしっかり伸ばす (左
右10回ずつ繰り返す)

注意
・最後まで腰をしっかりと伸ばす

効果
大腿四頭筋筋力向上による立ち上がり動作向上

対象者
膝関節の立ち上がり動作を要する方

太ももの筋力強化運動



4. 施設での取り組み

「立ち上がり」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、足の位置が重要となります。足の位置が適切でないと、筋力があっても立ち上がることが出来ません。うまく立ち上がりをするためにも立ち上がるまでのポイントを押さえていく必要があります。

ポイントとしては

①膝を90°以上曲げて重心に足の位置を近づける。

②両足の踵が地面から離れないようにする。

③体を前に傾ける。

などがあります。

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！