



## 意外と難しい四つ這いは腹筋が鍵！

少しずつ暖かい日が増えてきていますね。それと同時に花粉症でこれからの時期が少し辛いと感じる方もいらっしゃるかもしれません。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「**床からの立ち上がり**」についてお伝えします！



### 1. 評価

まずは実際に床からの立ち上がりの評価、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. 四つ這いが安全に行える
2. 支持物があれば、片膝立ちが安全に行える
3. 片膝立ちがふらつきなく安全に行える
4. 片膝立ちから支持物があれば、立ち上がることができる
5. 立ち上がり時、胸をしっかり起こすことができる
6. 片足と支持物でスクワットが行える

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

和式生活をしていないから関係ない！と思っていませんか？洋式生活をしている利用者様にも床からの立ち上がりは必要になります。「**つまづいて、転倒した場合**」、「**床に落ちた物を拾う場合**」などで必ず床からの立ち上がりは必要になってきます。そこで今回、床からの立ち上がりに必要な「**腹筋**」を鍛えるトレーニングをご紹介します。



【片足を真っ直ぐ上げる】



【片足と片手を真っ直ぐ上げる】



### 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) 床からの立ち上がりが目標  
短期目標: 四つ這いが安全に行える  
長期目標: 見守りにて床からの立ち上がりがふらつきなく行える



### 4. 施設での取り組み

#### 「床からの立ち上がり」が目標の方への機能訓練

理学療法士、スタッフ、利用者様の皆様に**自立支援**を常に意識して頂いています。

“台を使う” “椅子を使う”など自宅環境に応じた立ち上がり方法を実践、指導しています。

股関節や膝関節の痛みなどの影響で簡単には行えない方もいらっしゃいますが、環境調整など工夫することで対応させて頂いております。

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！