



正しい立ち上がり方を知ろう！ 鍛えるべき筋肉&体操とは？

8月に入り、蒸し暑く、寝苦しい夜が続いておりますが、お障りなくお暮らして
しょうか？

今回は、立ち上がりについての、特に「正しい立ち上がり方を知ろう！
鍛えるべき筋肉&体操とは？」についてお伝えします。

理学療法士が「**正しい立ち上がり**」、「**環境設定**」、「**立ち上がりで使用
する筋肉**」、「**自宅で出来る運動**」をご紹介しますと思います。



1. 正しい立ち上がり

正しい立ち上がりをするためには、高齢者が椅子から
どのように立ち上がるのか特徴を知ることが重要です。

●立ち上がりのポイント

- ①しっかり体を前に倒して、重心を前に移す
- ②重心が十分に前に移ったあとにゆっくりと体を起こす



2. 環境設定

立ち上がり動作が困難な方はまず環境から変えてみて
ください！！

①椅子の高さを変更する

椅子の高さを少しでも高くすると下肢
への負担が減少する為、動作がしや
すくなります！！



※必ず足の裏が床面につくように環境設定してください

②手すり等の物的介助を使用する

手すりを下に押さえつけるようにして立ち上がるイメ
ジだと、重心の前方移動が意識しやすいと思います。



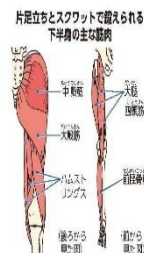
3. 立ち上がりで使用する筋肉

●お辞儀するところまで（主に3つの筋肉が働く）

- ①脊柱起立筋：脊柱から骨盤に力を伝える
- ②大殿筋：骨盤から大腿部に力を伝える
- ③ハムストリングス：骨盤から下腿部に力を伝える

●お尻を座面から浮かせる～立位まで （主に3つの筋肉が働く）

- ①大腿四頭筋：膝折れしないよう踏ん張る
- ②下腿三頭筋：前傾した下腿を保持させる
- ③脊柱起立筋：身体を起す
- ④大腿四頭筋：膝を伸ばしていく
- ⑤下腿三頭筋：足部の固定



これらの筋肉が必要なタイミングで働くことで動
作を効率的に行う事が出来ます。



4. 自宅で出来る運動

まずは運動する習慣をつけることが大事です！！
なので簡単な運動を紹介していきたいと思います！！

タオルギャザー

タオルギャザーのやり方



お尻上げ

お尻上げ運動



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！