



## 出来てますか？段差歩行！ 段差昇降の介助方法とは？！

冬の寒さが一層厳しくなりました。皆様いかがお過ごしでしょうか？  
さて今回は、今回は**介助方法**についてです。

特に「出来てますか？段差歩行！**段差昇降の介助方法とは？！**」についてお伝えします。

理学療法士が「**段差昇降とは**」、「**ボディメカニクス**」、「**段差昇降の介助方法**」、「**注意点**」をご紹介しますと思います。



### 1. 段差昇降とは

そもそも段差昇降って…？

低いところから高いところへ移動したり、高いところから低いところへ移動することを意味します。

そしてそれに必要な筋活動を、神経が筋肉に適切な動きをするよう指示を出し、筋肉がそれに応えます。



### 2. ボディメカニクス

段差昇降では、上下に体重を移動させる挙上相と重力に逆らい減速しながら下段する下降相が存在し、それぞれ作用する筋や筋出力に違いがあります。



**疾患特性や手すりの有無などによって異なるので、人によって介助方法を変えることが大切です！！**



### 3. 段差昇降のポイント

【**段差昇降時の介助方法！！**】

①**できるだけ近い位置で介助する**

→常に手を添えておくと安心

②**1段下がって支える**

→転落を防ぐため下から身体ごと使って支える

③**足を出す順番を知る！**

→昇る時は良い方(非麻痺側)から出す  
降りる時は悪い方(麻痺側・受傷部)から出す



### 4. 注意

【**段差使用時の注意点**】

- ・手すりを必ず持つ
- ・走らない(急がない)
- ・足元を確認する
- ・両手を塞いだ状態での使用は×



**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！**