

安心して便座に座りたい方へ

D

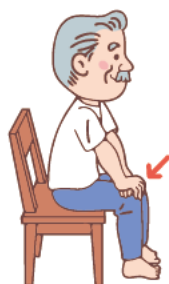
トイレの乗り移りをするためには、

- ①身体を前かがみにバランスを保ちながら立ち上がること
- ②1、2、1、2と足踏みをしながら方向転換すること
- ③ズボンの上げ下げにつながるように、きちんとした姿勢を保つことが必要になります。このような動作を安全に行えるように運動しましょう。

1 太ももとふくらはぎの体操(左右各10回)

立ち上がりと方向転換の筋力の強化

※息をはくと同時に両手でひざを押すのがコツ



片ひざに両手を重ねる



両手でひざを押す
同時にかかとを上げて数秒保つ
反対側も同じように

2 股開きの体操(左右各5回)

トイレの部屋での方向転換



左脚を、できるだけひざから開き
足の裏は床につける



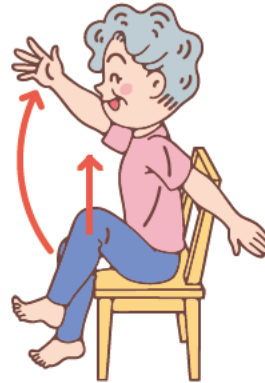
反対側も同じように
※イスの座面をしっかり握って支える

3 座って足踏み体操(20回)

ズボン・下着の上げ下げの
バランス感覚



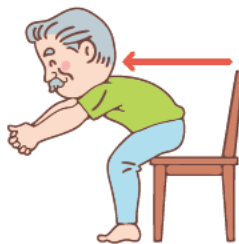
イスに座ったまま
その場で行進



※右腕を上げているときは左脚を上げます

4 ひざの体操(3回)

便座から立ち上がるために



指を組んだまま
前に押し出しながら
立ち上がる



体を起こして
両ひざを軽く曲げる



両ひざをもう少し曲げる

5 バランス感覚の体操(10回)

立ち上がるためのバランス感覚



イスに浅く座って両手を組んで
前方に大きな丸を描く

※腕はおしりが浮く寸前まで伸ばします