

ズボン・下着の上げ下げができるようになりたい方へ

E

衣服の上げ下げには、両手を放して立つ姿勢、または片手を放して立つ姿勢ができる必要があります。安定して30秒程度のつかまり立ちが行えれば、介助で下着の上げ下げができます。このような動作を安全に行えるように運動しましょう。

D
E
F
G
立てる方

D
E
F
G
立てる方

1 抱きしめて！ ひねって体操(左右各3回) トイレの部屋での方向転換



両腕で自分を抱きしめる



両ひじを顔の前まで持ち上げる



力を抜いて元に戻す



体をひねり10秒静止
反対側も同じように



左右のひじがずれないように

2 肩と胸ののびのびストレッチ(3回)

ズボンの上げ下げのために肩を柔らかく



指を組み前方に伸ばす



両腕をゆっくり頭の上に



組んだ手を頭の後ろへひじを開いて15秒程度胸をそらす

3 太もものストレッチ体操(左右各20秒) ひざを曲げやすく



無理のない範囲で片脚を伸ばし
かかとを床につけます
もう片方は足の裏を床につけ、前傾します
※前傾の角度は無理ない範囲に留める
※おへそを前に出すイメージで

4 安定立位トレーニング(30秒間／1回) 片マヒのある方が安定して立つために

※片マヒのある方のためのトレーニングです



イスの背もたれに手をかけて
それを支えに30秒間維持

※まひしている場合は、まひしていない側で実施
※30秒は目安。短くてもOK
※かならず介護者が付き添って



ないはんけんそく
内反尖足
足関節(足首)がピンと伸び(尖足)、
足底が内側を向く(内反)もので、
片マヒになった人特有の足の形に
なります。内反尖足では、足が床
にぴったり接地できないので、不
安定になりがちです。

コラム 片手でも、自分で交換できる！

紙パンツにぴったりな専用尿とりパッド

