

## 車イスでトイレへ移動したい方へ

# H

車イスを自分で駆動するには、①姿勢が崩れずに車イスにしっかりと座れること、②地面を蹴るための足の筋力があること、③車輪を動かすための腕の力があることが重要です。

また、立てるようになるための訓練には、脚の力と立った姿勢のバランス感覚をつける必要があります。

### 1 太もものストレッチ体操(左右各20秒) 転ばないためにひざを柔らかく



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

### 2 脚ひっかけ体操(5回) 立てるようになるためにひざを強く

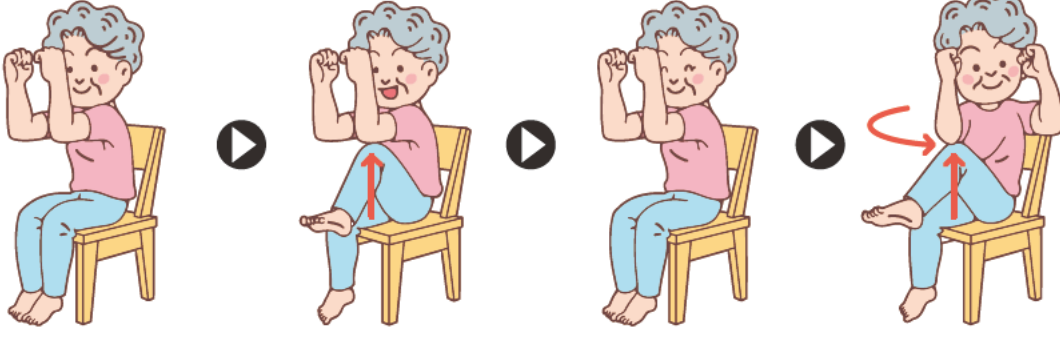


左脚の下に右脚を入れ両足で5秒間押し合う  
反対側も同じように  
※イスには深く腰掛けましょう  
※両手でイスの座面を握りましょう  
※両足があまり浮かないように注意しましょう

### 3

#### ひざとひじのタッチ体操(左右各3回ずつ)

脚上げで歩行をスムーズに無理のない範囲でゆっくりと



左脚は左ひじに右脚は右ひじに交互に胸の高さまで上げる

左脚は右ひじに右脚は左ひじにクロスするように交互に胸の高さまで上げる

### 4

#### 上半身強化の体操(各5秒を3回ずつ)

転んでも支えられるように



指を曲げて組み引っ張り合う  
手を組み直して同じように  
※転びそうになったとき何かをつかむための握力の強化

指を組んで押し合う

左手で右腕の内側を握り、押し合う  
反対側も同じように  
※身体を支えるための腕力の強化

H  
I  
J  
K  
L  
座れる方

#### コラム トイレの一步はリハビリの一步!

柔らかく・しっかりとした素材で上げ下げしやすい“排泄リハビリ”に最適な紙パンツ

かる〜く作製するので、「上げ下げがらく」



やわらか素材で、「ここちよい感触」

