

立ったり・座ったり できるようになりたい方へ

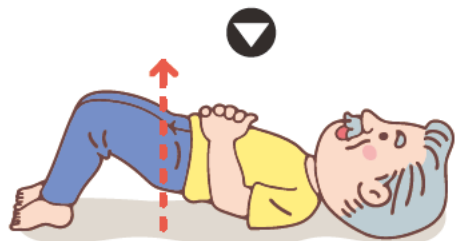
トイレで排泄をするにはしっかりと座れることが基本です。加えて、ベッドからお尻を浮かせる、難しければ片方ずつでもお尻を浮かせられること、腕を使ってバランスを保つことが望まれます。このような能力の向上に向け体操しましょう。

1 両足ブリッジ体操(5回)

便座から立ち上がるために



両ひざを立てる



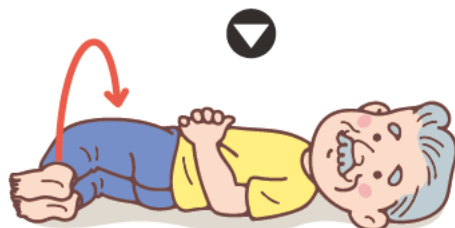
ゆっくり腰を上げる
ゆっくり元に戻す

2 ねじねじ体操(左右各5回ずつ)

方向転換するために



両ひざを立てる



ひざが床につくまで倒し
15秒程度維持
反対側も同じように

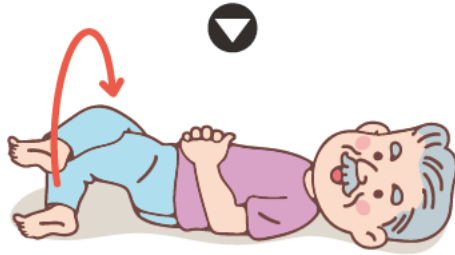
3

足を組んで悩ましポーズ(左右各5回)

腰が痛くならないようにするために



右脚を左脚の上に組む
※両肩は床につけておく!



組んだひざを右に倒し
15秒程度維持



ゆっくり元に戻す



反対側も同じように
※腰痛のある方は無理しない

H
I
J
K
L
座れる方

4

肩の運動(3回)

座ったときのバランス感覚



指を組み
前方に伸ばす

※イスには深く腰掛けましょう

指が組めない場合

○ 親指を手のひらに入れて、残りの4本の指でマヒ側の手首を外側からつかみます。

× 手首をわしづかみすると、肩を痛めることがあります。



両腕をゆっくり
頭の上に上げる



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