

ズボン・下着の上げ下げができるようになりたい方へ

ズボンの上げ下げができるようになるには、きちんとした姿勢を保つことが必要です。まずは、一人でベッドから起き上がる練習。次に一人でバランス良く座る練習。そして、ベッドなどにつかまって立つ練習へと順にすすめていくとよいでしょう。

1 脚の筋力をつける体操(左右各5回)

体重を支えるために



両ひざを立てる



右脚を宙に浮かし
伸ばして5秒静止



宙に浮かせたまま
右脚を30度程度開く



ゆっくり元に戻す



反対側も同じように

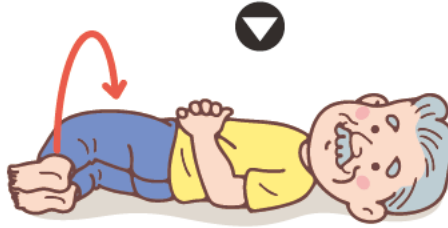
2

悩ましポーズ(左右各3回)

起き上がるために



両ひざを立てる



ひざが床につくまで倒し
15秒静止
反対側も同じように

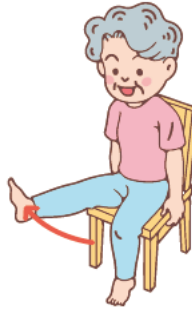
3

ひざ伸ばし開脚体操(左右各5回)

体重を支えるためにひざを強く



つま先を立て
片脚を水平に上げる



ゆっくり横へ
水平移動



ゆっくり元に戻す
反対側も同じように

※イスには深く腰掛け、座面を握る

H
I
J
K
L

座れる方

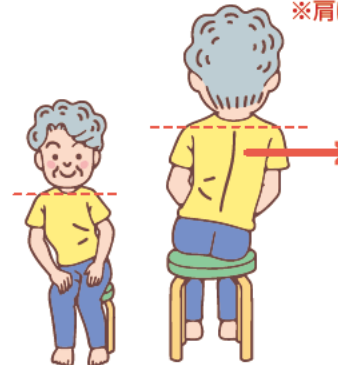
4

体重移動(左右各5回)

座ってズボンの上げ下げができるように



片側のおしりを少し浮かす



※肩は水平に

※浮かしたおしりと反対側の方向へ
体重を移動させる