

体を起こしたい方へ

M

おむつを着用している場合、着脱がしやすいように、腰部・下半身を柔らかく保つ必要があります。関節が硬くなると、着脱がしにくくなり、痛みの原因にもつながります。それを防ぐには、関節を柔らかく保つ運動をし、寝たきりではなく、体を起こすことが重要です。

1 股関節を開く体操(3回)

足を動きやすくするために



両ひじを立てる
お腹の上で指を組んで
目を閉じる

ゆっくりひざを開く

脚が開いたら、
足の裏を合わせて
ゆっくり力を抜く

※腹式呼吸をしていると自然に股が開き、筋肉が伸びます

2 ひざ伸ばし体操(左右各5回)

ひざを柔らかくするために



足をゆっくり持ち上げる

※介護者は一方の手でひざに手をあてて、ひざに少しゆとりをもたせて他方の手でかかとを持ってゆっくり上げる