

【椅子やベッドからのオススメ！転ばない立ち上がり方】

椅子から立ち上がる。椅子に座る。

どちらが難しいと思いますか？


「立ち上がり」と答える方が多いのではないのでしょうか。

ですが、高齢者になるとこれが逆転します。

立ち上がりでは、力を一気に入れることができますが、座るときには一定の力を入れながら徐々に力を抜きながらゆっくり座ります。

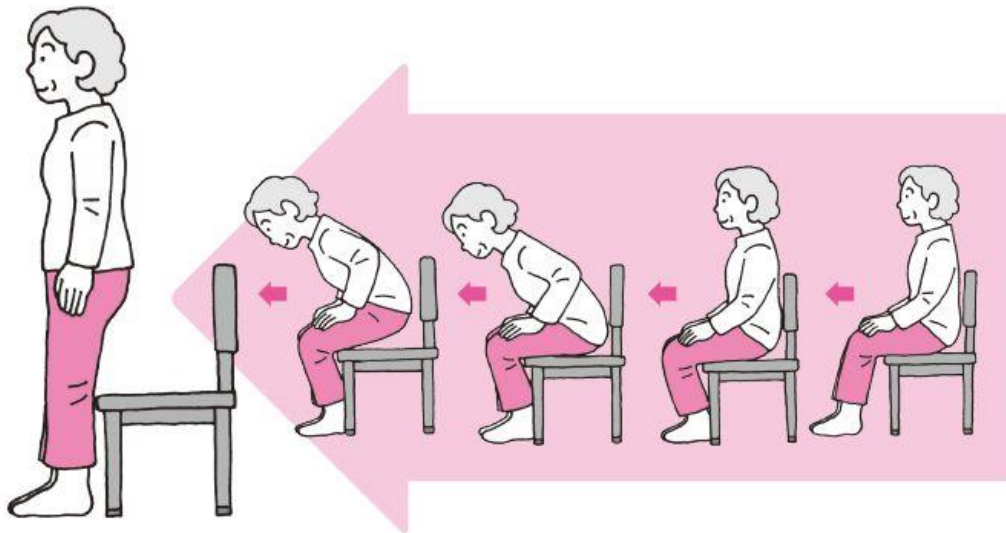
下肢筋力が弱ってくると、一定の力を入れ続けることが困難になり、椅子からの転落の危険性も出てくるのです。

《正しい立ち上り動作》

上達へのコツ① 


上体を前傾させ、足裏全体で地面を踏みます。

ここから腰と膝を同時に少しずつ伸ばしながら立ち上がります。



《正しい座る動作》

座る動作はこの逆回しになります。

上達へのコツ②  太ももの裏側が椅子の座面に触れるまで、前傾姿勢を保ちます。
その後ゆっくりと上体を起こしてきます。

①の写真は正しい動作ですが、②の写真は高齢者によく見られる立ち
動作・座り動作です。

「立ち上がる＝上にあがる」という間違ったイメージが強く、
頭を上を上げようとします。

その結果、踵に重心が偏りすぎてバランスを崩しやすくなります。

テーブルに手をついて立ち上がる、椅子の肘掛に手をついて立ち上がる、など、腕の力に
頼る動作になります。この動作に慣れてしまうと、座るときが危ないのです。

座るときにストンと一気に座るため、勢い余って後ろへ倒れたり、脊椎を圧迫する危険も
あります。



① ◎正しい動作

② ✕悪い動作