



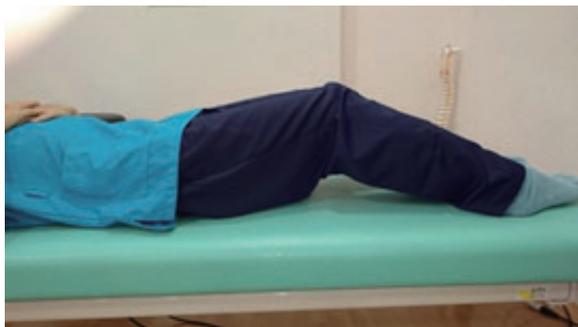
## おむつ交換の為の股関節体操

日毎に秋も深まってきました。今回は、おむつ交換の為に必要な股関節体操について書いていこうと思います。

長期間ベッド上で寝たきりの状態になってしまうと、股関節は固くなり、動かなくなってしまいます。股関節が固くなってしまうと、おむつ交換に苦労してしまいます。おむつ交換をいつまでも円滑にするためには、股関節の予防体操が重要となります。

まずは、股関節がどのような状態になってしまうとのおむつ交換に苦労してしまうか下記の写真に示します。

### 困ってしまう状態



困ってしまう状態では、股関節が内股になってしまったり、軽く曲がったままになってしまう状態です。

では、次に予防体操を紹介します。股関節の動作としては膝を胸に近づける動きや股を開く動作、お尻を持ち上げる動作などが必要です。下記の写真を御参照下さい。

### ①膝を胸に近づける写真



膝を両手で抱えて胸の方へ引き寄せるようにします。動かせる範囲はしっかりと動かすようにします。

続きは裏面を  
ご覧ください>>

## ②股を開く写真



膝を曲げて、股を閉じた状態から開くように動かします。

## ③お尻を持ち上げる写真



膝を曲げた状態でお尻を持ち上げます。持ち上げられる範囲はしっかり持ち上げるようにします。

少しでも快適にご自宅での生活を送れるようにぜひ実践してみましよう。

当訪問リハビリでは、患者様の状態に合わせた運動や体操を提案させていただいています。介護保険をお持ちで、訪問リハビリをご希望される方は、担当ケアマネジャーへご相談下さい。何か解からないことがございましたら、遠慮なくお近くのスタッフまでお尋ね下さい。

2017年10月 リハビリテーション科 理学療法士

訪問リハビリテーションのお問い合わせは

医療法人社団 めぐみ会  
めぐみ訪問看護ステーション

多摩地区

042-401-9171

東京都多摩市落合1-32-1多摩センターペペリビル4階

医療法人社団 めぐみ会  
杉並堀ノ内クリニック

杉並地区

03-5929-1611

東京都杉並区堀ノ内 2-29-14ライオンズマンション新高円寺1F

訪問リハビリ  
テーション