



床から立ち上がり介助方法の例

自宅で生活をしているご家族様が、ベッドや椅子から床へずり落ちてしまった経験はございませんか？床へ座り込んでしまったご家族様をベッドや椅子へ座り直す介助をするのにはちょっとしたコツが必要です。今回は、床から立ち上がり介助方法の例を紹介いたします。

今回紹介する介助方法は、下記のような身体症状の方を対象としたものです。

- * 膝をついても痛みが無い、もしくは少ないご家族様
- * ある程度自力で体を動かす事ができるご家族様

床から立ち上がり介助方法の例

よくある失敗例

なかなかご家族様を助け起こせない場合の多くは、手を前に引いてしまった場合（写真右）です。

手を前に引いてしまうと、ご家族様の膝・股関節が大きく曲がってしまい力が入りづらい状態になってしまいます。結果としてお尻が床から持ち上がらず立ち上がることができません。

手を前に引いてしまうと
立ち上がりにくい



床から立ち上がり介助方法

介助方法のコツとしては、ご家族様を前に引いて助け起こすのではなく、ご家族様の体制を横に向けて、膝をついてもらうように行うとお互い負担無く行うことができます。

①

ご家族様の比較的力が入りやすい方の足を曲げます



お膝曲げますね

など、声をかけながら行いましょう



②

安定した椅子を用意し、足を曲げた方と同じ側の手を椅子に置く

椅子を置いたから、手ついて体を支えてもらえる？



続きは裏面をご覧ください>>

③ ご家族様の体を回し、向きを変えます

体を回すから、
膝立ちしてみて



ご家族様の左腰を持つ



ご家族様からみて右方向に回す

ポイント

介助者はご家族様の左腰を持ち、上に持ち上げるのではなく、ご家族様の右膝に体重をのせるイメージで **ご家族様からみて右方向** に『回す』ように介助します。

④ ご家族様が両膝を床に付けるまで、
介助しながら体を回します

椅子を支えに、
両膝つきましよう



⑤ ご家族様にどちらかの足を前にだしていただく（写真の場合、左足になります）。
介助者はこの段階でご家族様を「上」に引き上げる介助を行います。

立ち上がるから、
足出してみて！



できるだけ、ご家族様にも立ち上がろうと努力を促しながら立ち上がりましょう。

ご家族様によっては膝に痛みがあったり、股関節の硬さがあったりしますので、今回の方法で立ち上がれない場合もありますので御注意下さい。

めぐみ訪問看護ステーションには日常生活動作の助けになるリハビリを担当する理学療法士が在籍しております。必要に応じて、介助方法も指導させていただきますので、なにかご不明な点がございましたら御遠慮なくお問い合わせください。

2018年2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

医療法人社団 めぐみ会
杉並堀ノ内クリニック

訪問リハビリ
テーション

多摩
地区

042-401-9171

東京都多摩市落合 1-32-1 多摩センターペペビル 4階

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