

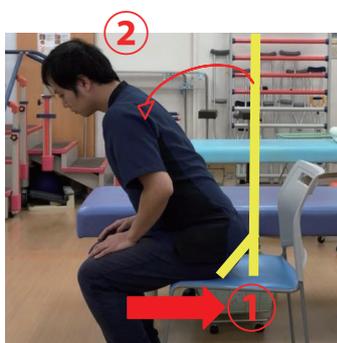


## 椅子からの立ち上がり方

最近、椅子から立ち上がりに時間がかかるようになった。肘かけやテーブルに掴まりながら立つことが多くなったなど、身に覚えある方はいらっしゃいませんか。今回は、椅子からの立ち上がりが行いやすくなるような運動をお伝えします。まずは、椅子からの立ち上りがどのような動作なのか、簡単にご説明したいと思います。

椅子からの立ち上がりは、大きく2つ【体を曲げる動作】と、【体を伸ばす動作】に分かれます。

### 体を曲げる動作



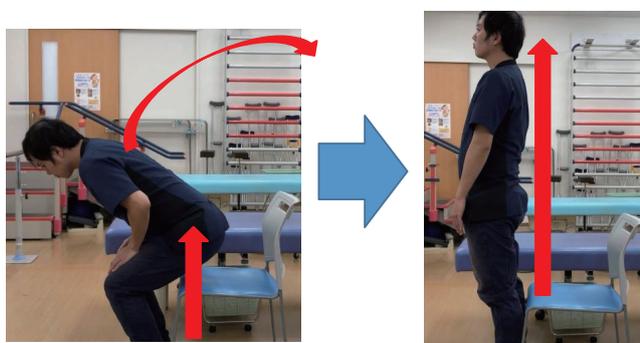
立ち上がる為の前準備をします。

- ①足を膝より後方に引く。
- ②体を前に傾けて、座面からお尻を少し浮かす。

この2つの動作が組み合わさって立ち上がり動作となります。

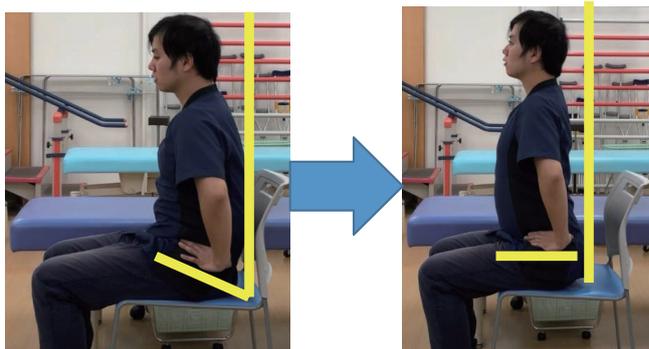
普段、椅子から立ち上がる際にこれらの事を意識して動作をおこなうだけでも軽度の運動になりますが、今回は動作が行いやすくなる様にさらに、3つほど自宅で行える運動をお伝えしたいと思います。

### 体を伸ばす動作



お尻を浮かすと同時に体を伸ばし続いて膝が伸びてきます。

## 1 骨盤を前に傾ける(前傾)運動



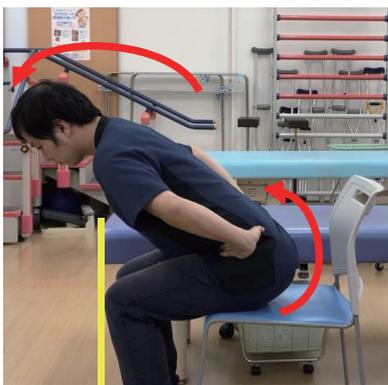
浅く腰掛けて、足を膝よりも後方に引きます。両手で骨盤の両側を持ち、お尻の骨(坐骨)で座るように、前上方に骨盤を傾けます。

背筋も一緒に伸ばし、3秒姿勢を維持して元に戻します。

10回おこなってみましょう。

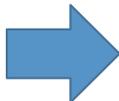
続きは裏面をご覧ください>>

## 2 お辞儀(重心を前下方に移動させる)運動



**1**で行った骨盤を前方へ傾けた姿勢のまま、体を前に倒します。頭が膝よりも前方に来るようにします。お尻が座面から少し浮くのを感じたら元の姿勢に戻します。  
10回おこないましょう。

## 3 両手をテーブルや台に置いての立ち上がり



これが、最後の運動となり、**1・2**でおこなった姿勢や動作のまとめです。

前方にテーブルや台が置いてある場所で行ってください。

両掌をテーブルの上に置き、前下方へ重心を移動させ、お尻を椅子から離します。その後、体と膝を伸ばして立ち上がってみましょう。10回程度おこなってください。

体を上方へ伸ばす際は、反動を付けないようゆっくりと実施してください。

また、両掌でテーブルを引っ張るのではなく、下方へ押しイメージで力を入れると立ち上がり易いと思います。慣れてきたら手で支えている量を減らしてみるなど、難易度を上げて実施してみてください。

普段何気なく行っている椅子からの立ち上がり動作ですが、自身の姿勢や体の動かし方に注意することで動作が行いやすくなると思います。今回お伝えした運動を日常生活で取り入れて頂き、少しでも皆様の日常生活動作が円滑になれば幸いです。

2019年1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多摩センターペパビル3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