



片麻痺の方の起き上がり動作

起き上がり動作について

自分で起き上がれるということは寝たきりではないということ。つまり、起き上がりをトレーニングをすることは、寝たきりを防止する有効な方法と言えます。リハビリでは座っていることができて起き上がれない患者様が多く見受けられますので、トレーニングを行い、寝たきりを防止しましょう。



起き上がり動作を行うにあたり、ここでは左半身の麻痺を想定して行います。右片麻痺の方は全て反対になりますのでご注意ください。

寝ている姿勢から起き上がるトレーニング（左半身麻痺の方用）

起き上がりを行う際は、右側に起き上がれるようにベッドを設定する必要があります。起き上がる方向に手をのばしてもぶつからないような、スペースを確保しておきましょう。

1



まず初めに、麻痺の無い側の膝を（右膝）を立てて、右のつま先を麻痺側の膝下（左膝下）へ滑り込ませてください。

ここで出来ない方は、この動作をご家族や介助者の方が少しだけ手伝ってください。

2



次に両手を繋いでもらい、繋いだら上の写真のように肘を伸ばしてください。

3



左膝下へ入れた右つま先を左のふくらはぎをなぞり、左のかかたとに引っ掛けるように行います。



出来ない場合は
動作を少し手伝いましょう。

▼ここから寝返り動作に入ります。（第一の難関です）ここでは麻痺の無い方向（右側）へ寝返ります。

4



組んだ手を右側へ動かし、左膝下に差し込んだ右のつま先で、左足を右側へ誘導しましょう。

初めは足が抜けてしまったりし思うように出来ない場合は、少し手伝ってもらいながら繰り返し練習をしていきます。

寝返ったら落ちそうと言ったことがないように右側の場所を確保します。



5



組んだ手を解きます。



右足の力で両足をベッド端から降ろし、
右肘に体重をかけます。（右足の力が必要です）

6



第二の難関です。
ベッド端から降ろした両足の重みを利用し、
テコの原理で起き上がる方向へ右肘を
曲げて支えます。
右肘で支える力が必要となります。

7



右肘を伸ばして右手でベッドの
端を支えて起き上がります。

8



右手を少しずつ身体に近づけて座ります。
座った時に踵が床につく高さが理想的です。



一連の動作が出来ない場合でも、どこまでできるかが重要になります。練習を繰り返したり、少しご家族や、介助者の方がお手伝いをしながら（腰を痛めないように注意してください）できるようになれば寝たきり防止となりますので、トライしてみたいと思います。

ご家族や介助者の方で腰が痛い方は無理に介助せず、本人ができるところまで練習するのも運動になります。詳しい介助方法のご相談等は訪問の理学療法士までいただければと思います。