



ベッド上で介助を楽にするための体操 (ヒップリフト：お尻上げ)

ご自宅の生活の中で、以下のような状況に陥っていませんか？

- ✓ ベッド上での移動が困難（ベッドの真ん中で寝てもらう、枕の位置まで上がってもらう）
- ✓ ベッド上で、下着やズボンの着替えができない。もしくは困難。

上記の場合にヒップリフト動作ができると、下記のメリットがあります。

メリット

- ベッド上移動の介助量が軽減し、時間短縮にもなる。
- 下半身の更衣動作がしやすい。
- 臀部の除圧ができて床ずれになりにくい。
- 排尿・排便コントロールの筋肉を鍛えることができる。

訪問リハビリのご利用者様を介助する時に一番重く介助量が多くなる部位が「臀部」つまり「お尻」となります。

身体の中で最も重い部分の臀部を持ち上げることができるようになると

①介助者の負担軽減、②ご利用者本人の自立度向上にもつながります。

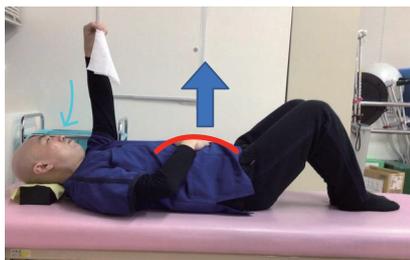
【鍛えられる主な筋肉：臀部、腹部】

1. ヒップリフトを行う前の準備体操（ウォーミングアップ）

腹式呼吸の練習

腹式呼吸は、お尻上げ運動を行ったときに腰が反りすぎた場合に、腰を痛めることを防ぐ効果があります。

やり方



① 仰向けになって両膝を立てます。息を鼻から吸ってお腹を膨らまします。



② 息を吐く時は口をすぼめてお腹を凹ませます。

時間・頻度

5秒吸って、5秒吐くを3回～5回練習しましょう。



ワンポイント

片方の手でティッシュを持ち、反対の手はお腹において動きを確認すると意識しやすいです。



2. ヒップリフト（お尻上げ運動）

やり方



① 仰向けになって両膝を立てます。(90度)



② 両膝の間に丸めたバスタオルを挟みます。



③ つま先と踵をつけて、つま先を上げます。



④ 踵で踏ん張り、息を吐きながらお腹を凹ませて、腰を丸める様にベッドに腰をつける。



⑤ 次に、お尻の穴を締めてお尻を上げていきます。

時間・頻度

お尻を上げている時間は、1～5秒を目標にして5回～10回実施。
1日3セット～5セット以上を目標にしてください。息を止めない様にしてください。



注意!



腰を反らないように注意してください。腰痛の原因となります。



ワンポイント

- 初めは少しでもお尻が上がったりすればOKです。お尻が上がらなくても力が入るだけでも良いです。
- ベッドが柔らかすぎると沈み込んでやりにくいため、硬めのマットレス、介護用エアベッドを使用している場合は「リハビリ用」「硬め」を選択すると運動しやすくなります。

最後に運動時に痛み・痺れ・足がつる場合などは、無理に実施せず、医師や理学療法士にご相談ください。