

みんなちがって、みんないい



立ち上がり動作って大事

立ち上がりが面倒、億劫な人必見!!

こんにちは！理学療法士の高森です。

日常生活を振り返ってみると、立ち上がり動作は一日に何度もしている動作ではないですか？

食事の際、トイレ動作、どこかへ移動するときなどパッと思いつくだけでもたくさん行っている動作です。

一回一回の立ち上がり動作が苦痛で動くことが辛いと思っている方もいるのではないのでしょうか。

日常生活でたくさん行う動作だからこそ、なるべく効率良く、行いやすい立ち上がりを身に付けたいですね！

そこで、今回は立ち上がり動作をテーマにしました。



股関節から曲げる



立ち上がり動作は椅子からお尻を浮かす動作が重要です。

椅子からお尻を浮かす際に上手いかず、立ち上がりが難しくなってしまう方が多いです。

椅子からお尻を浮かす際は体を前にしっかり倒して立ち上がりを行うことを意識しましょう！

体を前に倒す際には背中を丸めるのではなく、股関節から曲げることがポイントです。

股関節から曲げることによってお尻を浮かした後に足の力が入りやすく、立ち上がりが行いやすくなります。

逆に背中が丸まっていると足に力が入りにくいです。

そこで股関節からしっかり曲げて体を前に倒す動作を練習する方法を紹介します。

座った姿勢で手を前に伸ばす練習です。

毎日の立ち上がりを少しでも行いやすくするために是非、練習してみてくださいね！

やってみよう！リハビリ動画2
HPに掲載中！～日常動作
椅子からの立ち上がり編～



背中を丸めて、
体を前に倒している

【練習姿勢】

椅子に座り、軽く足を後方へ引く

【方法】

- ① 手を前に伸ばす
 - ② 元の位置に戻る
- ①、②を繰り返し行う

【注意点】

手の高さが下がらないように行う

