

# 安全な床からの立ち上がり方

## (台や椅子を使う場合)



新潟県中越地震など過去の災害の時にも床から立ち上がることが難しくなり、寝たきりになってしまった方が多くいらっしゃいました。これまでの被災地支援の経験から安全な立ち上がり方の方法をイラストにしてみました。ご参考になれば幸いです。

① 体に対して横側に椅子を置く



② 手で上体を支え右片膝立ちになる



③ 片膝立ちになったら椅子に手を乗せ立ち上がる



④ 手でしっかり支え立ち上がる



⑤ そのまゝいたん座り



⑥ 座った所から足を引き込み上体を前かがみして立ち上がる



介助をする時は上の図の順で足りない所を手伝って下さい

これでは立ち上がれない



前方から手を引上げる



後方から引き上げる

立った姿勢から床に座る時は⑥→①の順で体を動かします。関節に痛みなどがある時には理学療法士・作業療法士等に、ご相談下さい。



監修 理学療法士 中屋久長(高知県)  
 " 五ヶ嶺進(新潟県)  
 企画 " 吉川和徳(東京都)  
 制作 " 志田清美(山形県)