



特集

転倒はいつ起こりやすいか知っていますか？

## 1人でできる床からの立ち上がり方法



トピックス

「床からの立ち上がり動作」について

## 立ち上がり介助の動作ポイント

# 在宅での転倒予防

## 転倒の 原因は？

65歳以上の高齢者が転倒した事例には「つまずき・よろめきによる平面上の転倒」「階段などからの転倒落」が多いです。比較的どの動作でも「動き始め」に起こりやすく、起居直後の床からの立ち上がりや、ふとした瞬間のふらつきによって起こっています。

## 本当はこわい！ 布団からの立ち上がり

転倒発生人数の約半数が**住み慣れた住宅で発生**しています。台東区は昔ながらの家屋や宿泊所暮らしの方も多く、部屋の狭さによる配置問題や、馴染みのあるものとして布団希望の利用者もまだまだたくさんいます。**布団が敷かれたままの状態は**、立ち上がりにくだけでなく、布団端でのつかかりや、バランスを崩しやすいなど、**転倒につながりやすい**です。

## 生活動作を見てみよう

## 「床からの立ち上がり動作」について

～1人でどうやって立ち上がるの？～



足を伸ばして座る



力が入りやすい手足側に身体をひねり、両手を床につく



上体を起こし、腰を浮かせて四つん這いになる



力が入りやすい方の片膝を立てる



手足で踏ん張り、もう一方の膝も立てる



膝に手をおき、徐々に上体を起こす



### 「80歳代 男性 独居 右小脳出血（左片麻痺）」

自宅内に物が多くベッドを入れるには片付けが必要で、転倒を繰り返していた。ご本人は慣れている布団生活を強く希望されていたが、立ち上がり後のふらつきや手順のミスがみられ、努力動作となっていた。バランス練習、下肢中心の筋カトレーニング練習、床上動作の反復練習や動作指導を訪問リハビリで行い、**床上動作自立へ繋げることができた。**

<利用者様より>

起居後の立ち上がりが一番大変だったが、退院してから1度も転ばずに生活できるようになってよかった。

<ケアマネ様より>

環境調整ができず、布団での生活が不安でしたが、床上生活含めて、自立生活を送れているため安心しました。



## 床からの立ち上がり介助の動作ポイント



後ろから両腕を差し込む

腰や手を持って真上に持ち上げると、腰に負担がかかり、ふんばりもきかない。



相手が体を起こす流れに合わせて、介助者もついていく



前かがみの姿勢になると、自分の足で踏ん張りやすくなる。



斜め上に押し出すように介助する。

## ベッド生活の人だって床から立ち上がれる方が良い！



もしもの時の転倒後の対応策として、床からの立ち上がり練習や、立ち上がれる手段を知っておくことは大切です。手順や環境調整により、周囲のものを使いつつ1人で床から立ち上がれる方もいます。お気軽に訪問リハビリにご相談ください！

## 年頭ごあいさつ



新年あけましておめでとうございます

浅草病院訪問リハビリテーションをご利用いただきありがとうございます。

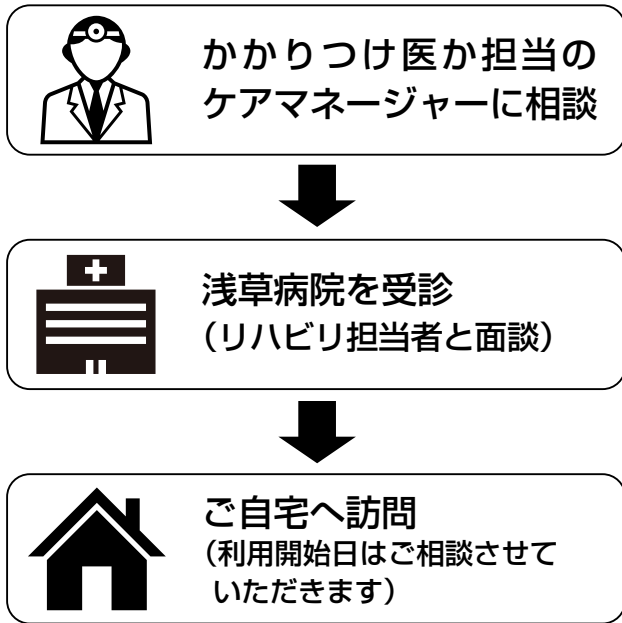
昨年より言語聴覚士を増員し、食べることも含めてトータル的に住み慣れたところで安心して生活できるお手伝いに力を入れております。

ぜひ、在宅のことで「困ったら浅草病院訪問リハ」とお気軽にご相談下さい。今年度もどうぞよろしくお願い申し上げます。

訪問リハビリスタッフ一同



## 訪問リハビリ利用開始までの流れ



## ご利用対象

■要支援（1・2）、要介護（1～5）  
認定されている方

※40～64歳までの方は、要介護状態になっ  
た原因が16種類の特定疾病による場合

※65歳以上で要介護認定の方は、原則として  
介護保険適用

※年齢や特定疾病などにより、適用される保険  
は異なります

■主治医から「訪問リハビリテーション  
が必要」と認められた方

## 訪問対象地域

（圏外もご相談ください）  
当院より3キロ圏内



台東区・墨田区・荒川区

## 医療法人社団哺育会 浅草病院 リハビリテーション科

〒111-0024 東京都台東区今戸2-26-15

専用ダイヤル 03-5824-1888

メールアドレス horeha@asakusa-hp.jp

営業日 <月～土> 8:30～17:30

休日 日曜日・年末年始（平日の祝日は営業）

QRからもお気軽にお問合せください →

