



独立行政法人 地域医療機能推進機構  
JCHO 福岡ゆたか中央病院

リハビリテーション科  
作成日：H26.6.21

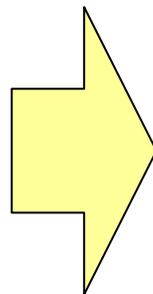
はじめに

皆さんはどういった時に体の衰えを感じますか？



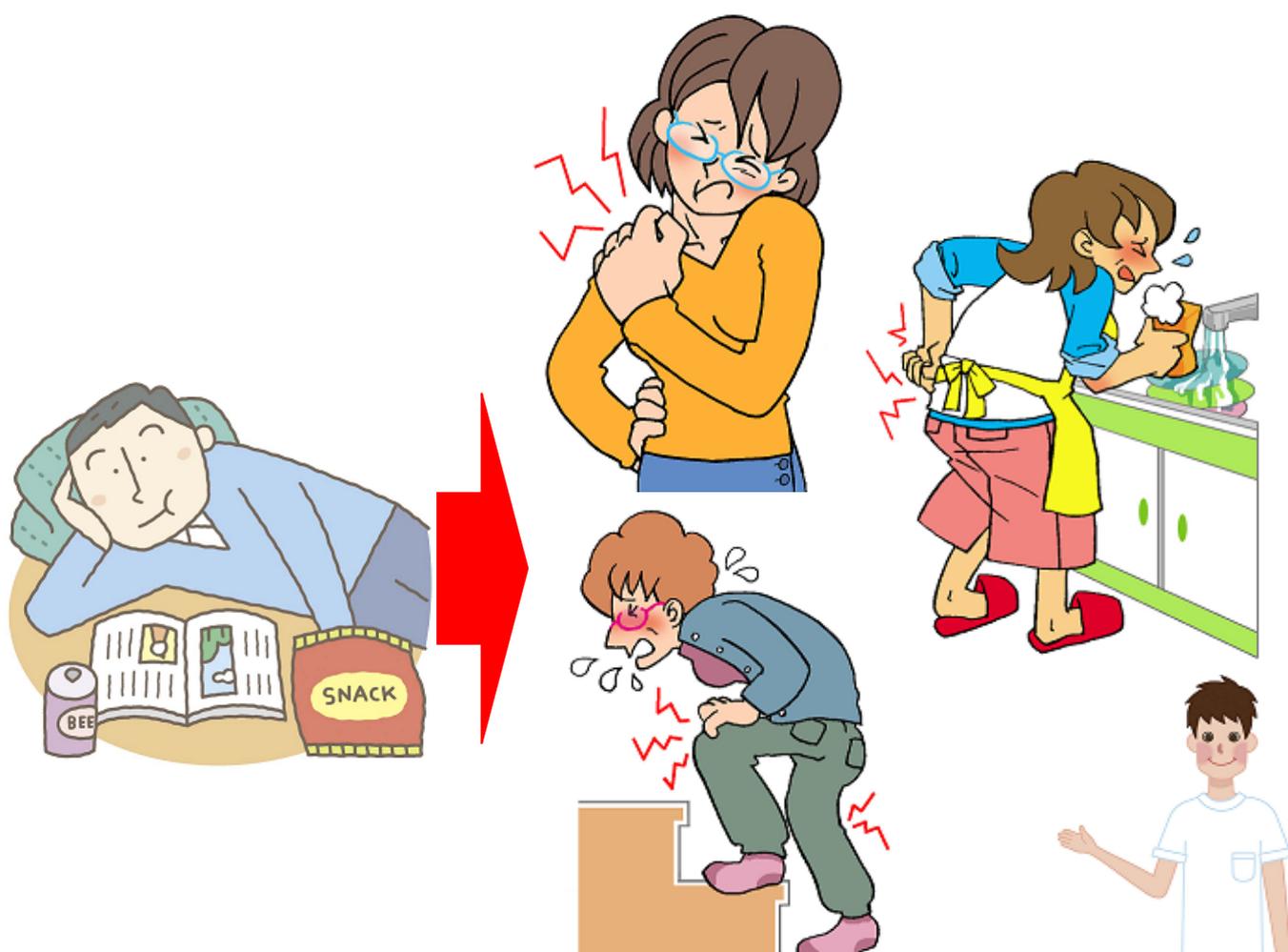
我々人は普段生活する中で「立つこと」は基本であり、すべての「生活すること」に繋がります。

以前は、歩くこと・立って仕事することが多い社会でしたが、現在では車や電車をはじめとした交通機関の発達や便利な道具が多く「体を使う」機会が減少しています。



運動不足は筋力の衰えをはじめとした数々の問題を発生させます。

例えば、足の力の衰えは、こけやすくなることはもちろんのこと、立つ際に腕の力を必要とし、腕を過剰に使用することとなります。結果、肩こりや腰痛といった問題にまで発展することが少なくありません。



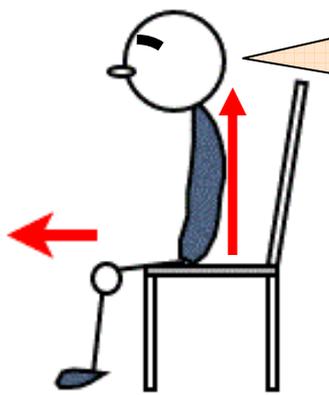
スムーズに「立つこと」…とても大切なことなのです。  
今回は、体に優しく安全に立ち上がる方法をお伝えします。

## 《目 次》

1. 理想的な立ち上がりとは？
2. 椅子やベッドの高さの見直し
3. 7つのロコチェック
4. 運動メニュー（ロコトレ）
5. 当院の取り組み～「起立くん」の紹介～

# 1. 理想的な立ち上がり方とは？

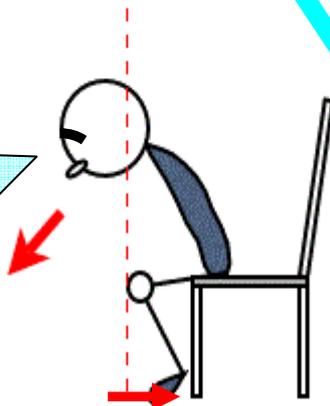
【立ち上がりのポイント！】



お尻を前にずらす

1. 浅く腰掛ける
2. 姿勢を正す

3. 膝を曲げて踵を後方に引く
4. 前かがみになる



膝を曲げて、  
膝より前に顔を倒す

5. 足で床を押し、臀部を上げる
6. 前上方に立ち上がる



前方へ立ち上がる

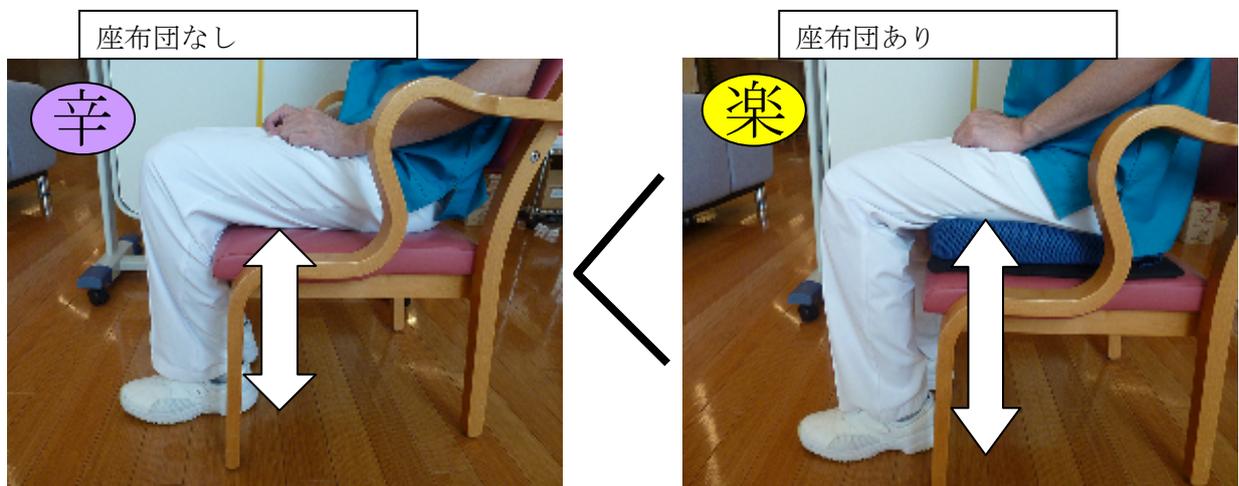
## 2. 椅子やベッドの高さの見直し

理想的な立ち上がり方を踏まえ・・・

【効率よく楽に立ち上がるポイント】

それは・・・『**椅子の高さ**』にあります！！

一般的に椅子の座面の高さは、膝から下の脚の長さと比較し同程度か高い方が立ち上がりやすいのです。



ご家庭では、ソファなどでくつろがれる方も多いかと思いますが「立ち上がり**にくさ**」は抜群です。

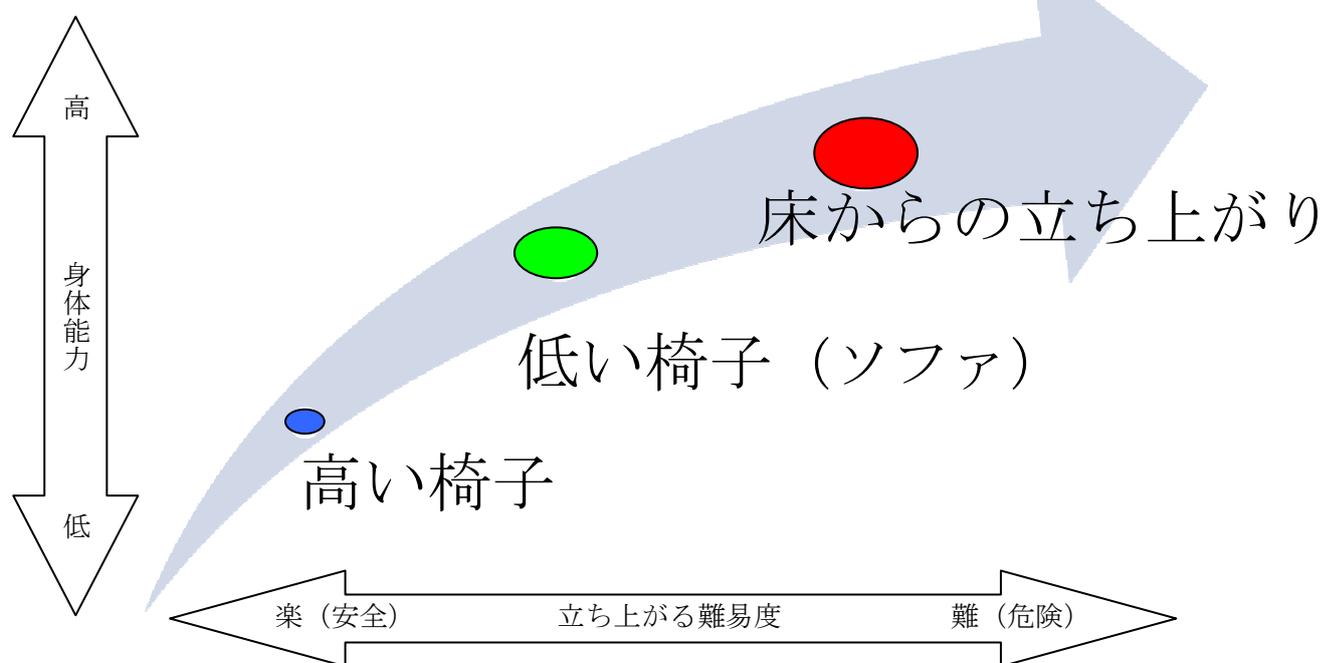
出来るだけ立ち上がりやすい椅子のご使用をお勧めしますが、「ソファがいいっ！」と思われる方は、

- ①座布団などで座面を高くする。
- ②近くにしっかりと握り場所のある手すりや家具を置くことが大切です。

また、トイレやベッドからの立ち上がりでも、近くに  
掴まり所があれば安心です。

もう一度ご自身の身の回りを振り返ってください。

それでは！まとめっ！！



椅子の高さによっては危険性・難易度が変わります。  
また、低い椅子からの立ち上がりが可能ならば「身体  
機能が高い」とも言えます。

そこでセルフチェック！！

Go!Go!



こんな症状、  
思い当たりませんか？

# 7つの ロコチエック



1

- 片脚立ちで  
靴下がはけない



2

- 家中でつまずいたり  
すべったりする



3

- 階段を上げるのに  
手すりが必要である



4

- 家のやや重い  
仕事が困難である



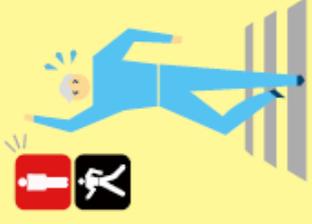
5

- 2kg程度<sup>\*</sup>の重い物をして  
持ち帰るのが困難である



6

- 15分くらい続けて  
歩くことができない



7

- 横断歩道を青信号で  
渡りきれない

※1リットルの牛乳パック2個程度

## 4. 運動メニュー

※加齢によって筋力の低下や、心肺、感覚、平衡などの様々な機能低下が現れ、これらを原因とした転倒が生じているのが現状です。

転倒により高齢者は大腿骨頸部骨折や脊椎圧迫骨折などを生じやすく、単に歩行ができないばかりか、日常生活動作にも困難が生じ、寝たきりになってしまうことも予測されます。

これらを事前に予防するためにも高齢者に対して起立に関する主要な筋力や平衡機能を保つ運動が必要となってきます。

### 《運動方法の紹介》

## バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

※左右1分間ずつ、  
1日3回行いましょう。

転倒しないように、  
必ずつかまるものがある  
場所で  
行いましょう。

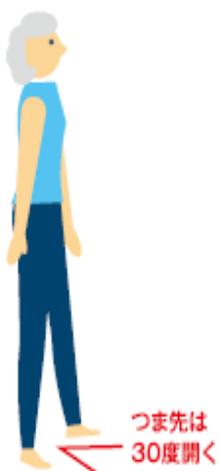
床につかない程度に、  
片脚を上げます。



- 姿勢をまっすぐにして  
行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、  
十分注意して、机に  
両手や片手をつけて行います。



## 下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」



1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。



2 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。

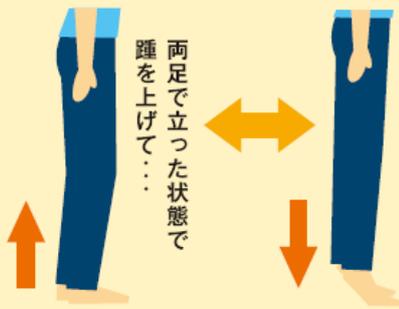


※深呼吸をするペースで、5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。

### ポイント

- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行います。

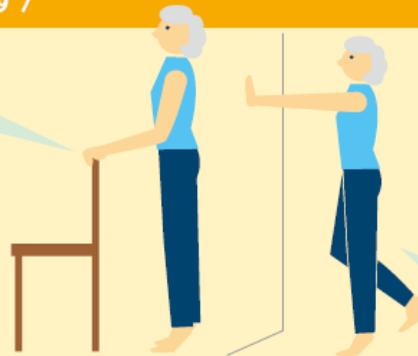
## カーフレイズ〈ふくらはぎの筋力をつけます〉



両足で立った状態で踵を上げて…

ゆっくり踵を落ろします

立位や歩行が不安定な人は、イスの背もたれなどに手をつけて行いましょう。



自信のある人は、壁などに手をつけて片脚だけでも行ってみましょう。

**ポイント** バランスを崩しそうな場合は、壁や机に手をつけて行ってください。また踵を上げすぎると転びやすくなります。

**1日の回数の目安：10～20回（できる範囲で）×2～3セット**

## フロントランジ〈下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつけます〉



腰に両手をつけて両脚で立つ

脚をゆっくり大きく前に踏み出す

踏み出して腰を下げる前の姿勢

太ももが水平になるくらいに腰を深く下げる

身体を上げて、踏み出した脚を元に戻す

**ポイント** 上体は胸を張って、良い姿勢を維持します。大きく踏み出し過ぎて、バランスを崩さないように気をつけます。

**1日の回数の目安：5～10回（できる範囲で）×2～3セット**

## 5. 当院での取り組み～**起立くん**の紹介～

《リハビリウム「起立くん」》

※介護予防・機能訓練（リハビリ）を楽しく安全に続けられる新感覚ゲームソフト！！

【リハビリをゲームで続ける意義】

椅子に座った姿勢から起立し、ゆっくり腰かけるという運動を繰り返す「立ち上がり練習」は、足の筋力を強くするのみならず、背中や首の筋肉までに良い影響を与えます。「立ち上がり練習」で全身の筋力が強くなると、歩行が安定し、排泄や洗面などの日常生活動作のレベルが上がるといわれています。

とはいえ・・・この立ち上がり練習は単調になりがち。この単調な動作をより楽しく出来るようゲーム化したものが「起立くん」です！！！！

## 《起立くんの他機能》

起立訓練だけでなく、カラオケやフラダンス・太極拳も可能！！

☆当院スタッフによる実施風景☆



当院リハビリテーション科では、実際の入院患者様に積極的に活用しています！！





独立行政法人 地域医療機能推進機構

**JCHO 福岡ゆたか中央病院**