

自立し 操を紹介していきます。 ちのケア指針「10の基本ケア」をもとに、『自立支援』に向けての予防体 ています。きらめきでは、ご利用者の尊厳を大切にしながら、ご利用者が へ間は誰でも、最後まで*"*自分らしく"、"誇りをもって"生きたい て生活をしていくために必要な支援をしています。ここでは私た

足を床につけて座る

②足を身体の方に少し引き寄せ、つま先

に体重がかかるようにかかとをしつか

り上げて下ろすを繰り返す

61 えるだけでなく、骨も弱くなり、感覚も低 をする意欲やトイレで排泄をすることに がはつきりとするのです。そのことが食事 を使うことで血液の循環がよくなり意識 筋力や足裏の感覚を維持でき、また筋肉 移っていただきます。そうすることで下肢 に移る際もしっかりと足に体重をかけて 座っていただき、車椅子から椅子やベッド でもしっかりと足が床についた状態 できるのです。きらめきでは車椅子の方 めで、脳や筋肉を使うことで機能を維持 下してきます。それは人間の体は使わな らない生活をしていると下肢の筋力が衰 になってきます。長い間、足に体重がかか 部)筋力はもちろん足の裏の感覚が重要 物です。二足歩行をするために下肢 のでしょうか?人間は二足歩行をする動 部分をいらないものと判断していくた なぜ足を床につけて座ることが大事な

> つく椅子に座ることをおすすめします。 てきたと感じる方には足がしつかり床に の高さを確認してみましょう。足腰が弱つ をする上で重要な一歩だと考えています。 トレーニングにもなります。まずは椅子 き、生活の中で自然に立ち上がりの筋力 とで足をしっかりと床につけることがで 膝から下の長さよりも低い椅子に座るこ 高さは約40センチのものが多いのですが、 大切になります。一般的に椅子やトイレの 足を床につけるためには椅子の高さが

予防体操

今回は椅子に座ったままできる下肢の ーニングを紹介します。

①足をしつかり床につけて椅子に座る。

かかと上げ・つま先上げ体操

基本の座り方

足の裏全体が 床につくように

若い方でも つまずきやすい方には. 「つま先歩き」や 「かかと歩き」を

つけて椅子に座ることが人間らしい生活 つながっていきます。私たちは床に足を

> 羽水きらめき 下 貴文(理学療法士)

羽水きらめき TEL.0776-32-6000 時間/8:00~17:00(月~

バックナンバー

出版: クリエイツかもがわ

きらめき通信 ミニ講座 -地域包括ケア時代の 「10の基本ケア」と実践100」大國康夫著

|…足の拘縮(*)予防とむくみ防止、足裏の感覚 低下の防止、歩行時のつまずき防止

③足を膝より前に出 下ろすを繰り返す。 つま先をしつかり上げて





(朝·昼·晚 1日3セット

(※)拘縮…筋肉や関節が動かなくなること