

『自立支援』にむけて

椅子から立ち上がる

「立ち上がり」ができるということは、排泄や入浴など様々な生活動作を継続できるだけでなく、本人の自尊心を維持することにもつながります。今回は、そんな「立ち上がり」をするために大切な重心移動についてご紹介します。

立ち上がりのコツ（重心移動）

正しい立ち上がりの動作を行うにはまず人間が「立ち上がる」とはどういうことを正しく理解する必要があります。「立ち上がる」ということは椅子の座面からお尻を離して足の裏だけで体重を支えるということなのです。みなさんは立ち上がりに必要なものは下肢の筋力だと考えるかと思いますが、それだけではありません。重心の移動が重要になってきます。重心とは物体の質量の中心のことです、立っている人間ではおへその辺りと言われています。具体的には、「立ち上がる」ためには、「重心の前方移動」と「重心の上方移動」が必要です。特に重心の前方移動が上手くできないと下肢の筋力がいくらあっても安定した立ち上がりはできません。テレビや体操教室などで見たことがあるかもしれませんが、おでこを押さえられると立つことができないのはこのためです。では、「重心の前方移動」をスムーズに行うにはどのようにすればよいのでしょうか。

それには3つのポイントがあります①お尻を座面の前方に移動し浅く座る②足を手前に引く③前かがみ姿勢をとる（おじぎをする）。この3つを行った後、下肢の筋力で「重心の上方移動」を行うことで初めて立ち上がることができます。

スムーズに重心移動するための練習

今回は椅子から立ち上がるトレーニングをご紹介します。

お尻上げ体操

①足をしっかり床につけて椅子に浅く座り、足を手前にひく。



②身体を前に倒して、頭を膝よりも前に出し、足に体重がしっかりとかかったらお尻を椅子から浮かす。



③膝と腰を同時に伸ばしながら立ち上がる。



20回1日3セット（朝・昼・晩）
支えなしで立ち上がるのが難しい方や倒れそうになる方は机などを準備しましょう。手すりなどにつかまると手の力で立ってしまうので、机などで支える方が立ち上がりトレーニングになります。



立ち上がりや歩くことなどお困りになっていることがあれば、お気軽にご相談ください。



羽水きらめき
宮下 貴文（理学療法士）

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

バックナンバー

きらめき通信 ミニ講座 [検索](#)

参考「人間力回復—地域包括ケア時代の「10の基本ケア」と実践100」大國康夫著
出版：クリエイツかもがわ

【効果】…股関節周囲の筋力の低下予防と拘縮(*)予防
(*)拘縮…筋肉や関節が動かなくなること。
(膝・腰に痛みがある場合には主治医にご相談ください)

