



参加者13名でした

**10月度健康リハビリ会**

**「立つこと・歩くことについて」**  
 - 立ち上がりの動作と歩行における注意点 -

下伊那赤十字病院  
**リハビリテーション技術課 瓜尾昌恵先生**

**今日の流れ**

1. 動きにくさの特徴
2. 立ち上がり動作のコツ
3. 歩行の特徴と工夫
4. 日常でできる工夫・介助者へのヒント
5. 運動

・基礎運動 ・椅子からの立ち上がり運動  
 ・歩行の重心移動 ・大きな運動

事務局次長の寺澤さんが司会進行です

松尾代表の冒頭のあいさつで今日も楽しくいきましょう！  
 松尾代表の準備体操はみんなで息を合わせて背筋を伸ばして

**難病による“動きにくさ”とは**

- 動作がゆっくり・小さくなる
- 姿勢が前かがみになりやすい
- 一歩目が出にくい
- 「疲れる・怖い」でさらに動きにくくなる

💡 **ポイント:**  
 「動けない」のではなく、「動き出しのきっかけ」がつかみにくい

下伊那赤十字病院 リハビリテーション技術課  
 理学療法士 瓜尾 昌恵 先生

体重移動と足の位置の確認そして  
 大げさに前屈をすることで  
 立ち上がりの感覚をつかみます

**立ち上がれない方の特徴**

A お辞儀ができていないパターン

B 足が引けていないパターン

## 立ち上がり NG動作と注意点

- ✗ 背中を反らせて上へ引く
- ✗ 足が前すぎる
- ✗ 手を前から引っ張られる
- 💡 ポイント: 「上へ」ではなく、「前へ」が安全



介助時に上でなく前に、足の位置に注意!



## すくみ足の対処法

■深呼吸をする

■近づきたい対象から視線をそらす。遠くの物などといったん、視線をやる。

■自宅であれば床にテープ等を貼って目印とし、それを越えるように歩く。

■左右どちらか横に歩いてから、前方に歩く。

■左右どちらかの足をいったん、後ろに引く。その後、引いた足を前方向に踏み出す。

## 歩行の特徴と工夫

- 歩き出し・方向転換で止まりやすい
- 歩幅が小さい・リズムが乱れやすい
- 姿勢が前かがみだと転倒しやすい

- 💡 対策:
- ・ 視線を上げて姿勢を起こす
  - ・ 一歩目を意識
  - ・ リズムを使う



## 【基礎運動】座って左右の運動

1

2

NG

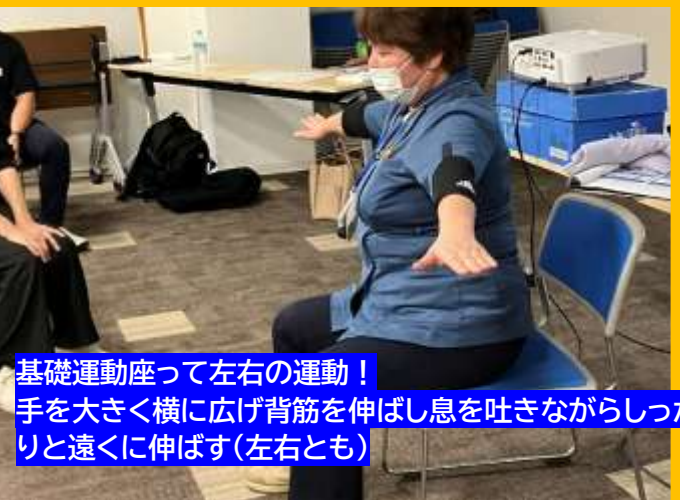
NG

<NG>体を傾けない

(開始姿勢) 手を大きく広げて、しっかりと背筋をのばす。

大きく息を吐きながら手をしっかりと遠くに伸ばす。

反対側も同様に、大きく息を吐きながらしっかりと遠くに伸ばす。



椅子からの立ち上がり運動!  
背筋を伸ばし大きく前にお辞儀して立ち上がり  
勢い良く手を広げて立ち上がる

## 【大きな運動】椅子からの立ち上がり運動

1

2

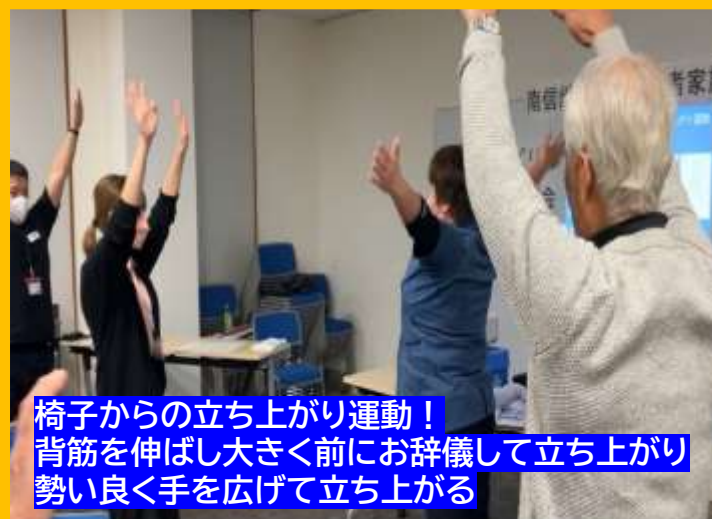
3

(開始姿勢) 背筋をのばして椅子に深く腰掛ける。

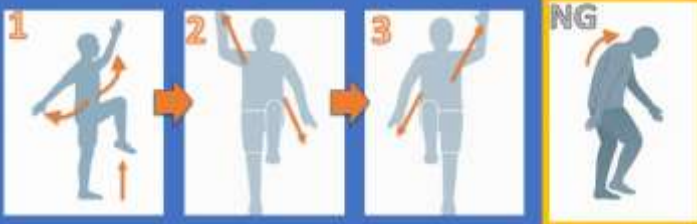
大きく前にお辞儀する。手を前に突き出すイメージで。

勢いよく手を広げながら立ち上がる。

立ちあがったらゆっくりと座る。大きくゆっくり行うこと。



## 【大きな運動】立って足踏み運動



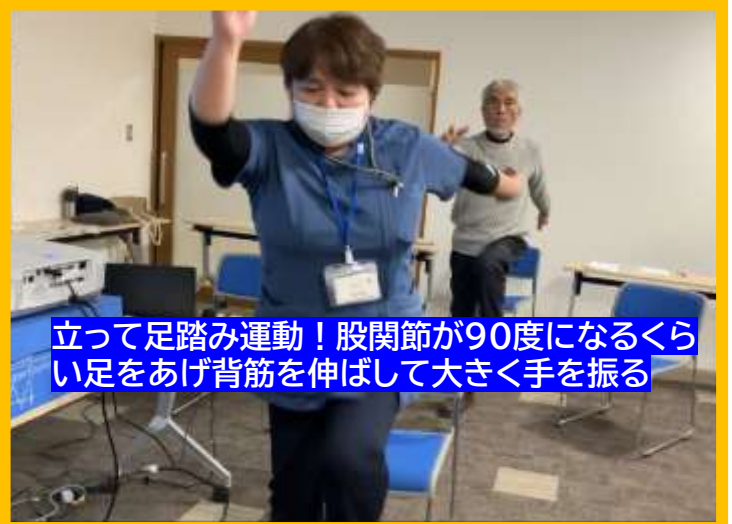
1  
背筋をしっかり伸ばして、股関節が90度になるくらい足を上げる。

2  
後に引く手も大きく、引くこと。

3  
余裕が出てきたら、指先にも意識をしっかりと向けて全て大きな動きで。



<NG>  
猫背になって足が上がっていないと効果がない。



立って足踏み運動！股関節が90度になるくらい足をあげ背筋を伸ばして大きく手を振る

胸をしっかり張って腕を横に広げながら大きく前に踏み出す

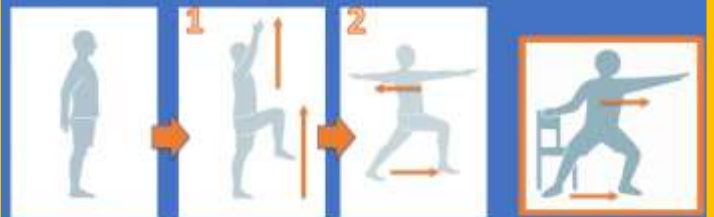


立って前ステップ！背筋を伸ばして片足をあげ同時に手を前に水平にあげしっかり伸ばす



座談会は車座になってお話ししました

## 【基礎運動】立って前ステップ



(開始姿勢)  
背筋を伸ばして立つ。床が滑らない様注意。

1  
片足をおへその位置を目指して高く上げる。おなかに力を入れて。

2  
胸をしっかり張って、大きく足を前へステップ。指先まで大きく開く。

<ポイント>  
バランスを取るのに大変なら、何かに掴まえて。



締めでもっと楽しい会にしたいと松尾代表



宮嶋先生が下條村で開業古民家カフェ



初参加の下條村村議会議員の宮嶋成子先生