

ACTION! 防災・減災

命のために今うごく

避難所等のできる 高齢者の移動サポート方法

現在の生活様式は、いすやベッドを使う生活が多くなっていますが、避難所での生活では、ほとんどが床の生活となります。

日常生活が自立していても、一度床に座ってしまうと立ち上がりが難しくなり、一日中避難所の床に座りっぱなしとなり、生活不活発発病の誘因となります。

日頃の生活からからだの自然な動きを知ることは、生活不活発発病の予防にもなります。

床からの立ち上がり

① 両足を前に伸ばした姿勢

両足をまっすぐ前に伸ばして長座位の姿勢をとります。



② ねじって斜め後ろを向く

体をねじり両手を床につけます。徐々に斜め後ろの向きにしていきます。

※高齢者にとって横座りは難しく、膝を軽く曲げて、体を回転させて這う姿勢になります。



③ 這う姿勢に

腰を完全にねじりきり、両手・両膝を床につけて、這う姿勢になります。



膝を利用した場合



④ 膝を立てる

体を少し前に突き出し、重心を両手に移して、片膝ずつ立ち上がります。



⑤ 尻を高く上げて這う

両膝を床から完全に立ち上げて、尻を高く上げて這う高い位の姿勢になります。

※両手は床につけたまま!



⑥ 上体を起こし手は膝に

両手を徐々に手前に引き寄せて上体を起こしたら、手を床から離して膝に置きます。



⑦ 立ち上がり

曲げていた腰・膝を徐々に伸ばしながら、完全に立ち上がります。

台を利用すると
楽です。



床からの起き上がり

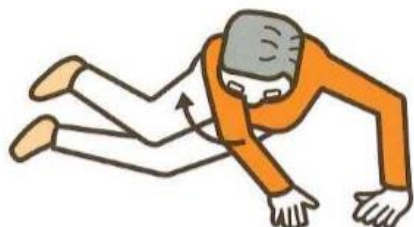


① 足を立てる

起きようとする側と反対の足が、少しずつ立ち始めます。

② 横を向く

立てた足が内側に倒れると同時に体がねじれ、そのまま横を向きます。



③ 体を持ち上げる

両足を「く」の字に曲げ、片肘立ちから両手で体を支えて、徐々に上体を起こし始めます。



④ 上体を起こす

両手を体に徐々に近づけながら、上体をほぼまっすぐに起こすと、曲げていた両足をだんだん伸ばし始めます。

⑤ 起き上がり

上体を完全に起こし、曲げていた足もまっすぐに伸びます。

