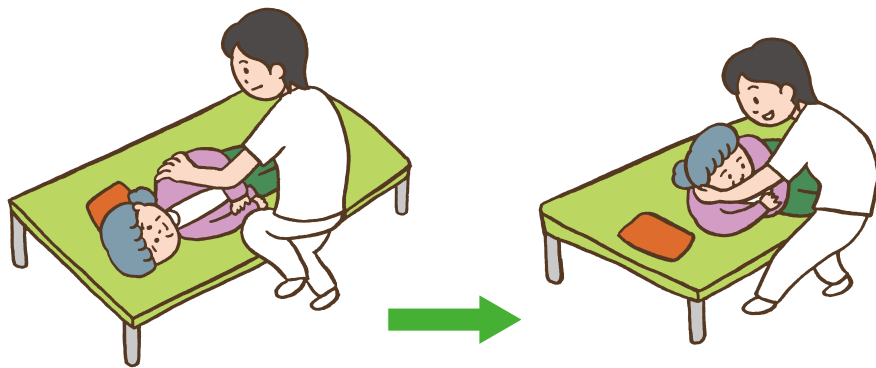


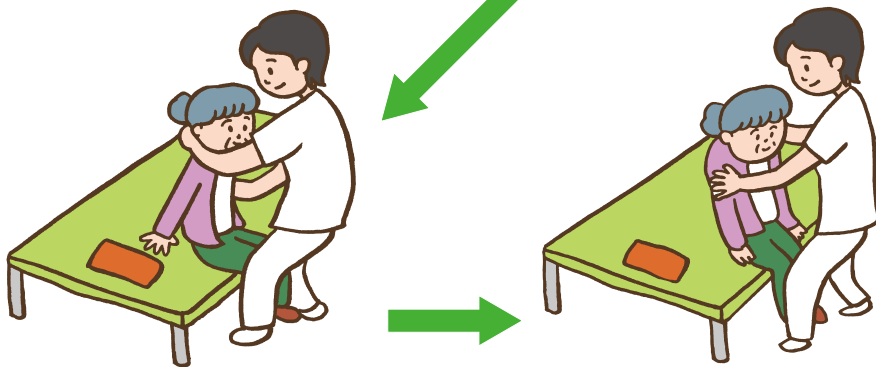
## 起き上がり介助のしかた

ベッドから起き上がりは、無理に行うと寝ている方が不快だけでなく、介助する方も腰に負担がかかることがあります。寝ている方が自分の力を発揮して起き上がれるような方法をご紹介します。



- ①両ひざを立てます。
- ②介助者は肩とひざを同時に寝返る手伝いをします。

- ③介助者は首筋に下から手を差し入れます。
- ④ひざへ上から腕を入れます。

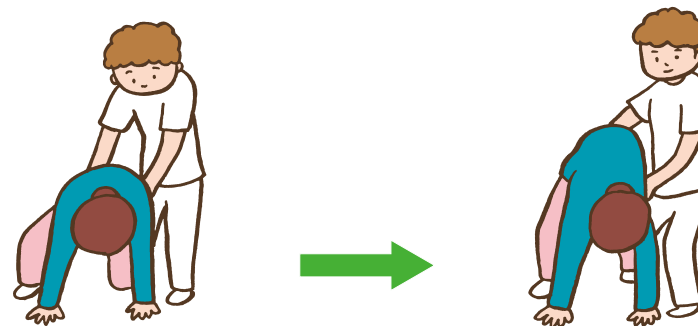


- ⑤両足を下ろすと同時に、上体を起こします。

- ⑥倒れないように肩を支えます。

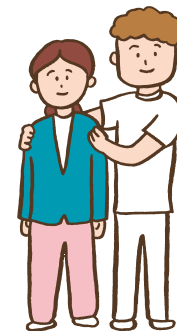
## 床からの立ち上がりのしかた

頻繁に使用することはありませんが、いざという時に役立つのが、床からの立ち上がりの介助方法です。ご紹介するのは、しっかりと立っていただける方の方法です。



- ①四つばいをとります。片ひざをたてます。

- ②もう一方のひざを立てます。



- ③上体を起こします。このとき後方へバランスを崩しやすいので、介助者は後ろから補助します。

### 一人でできる場合の工夫



近くにイス、テーブルなどを置いておき、寄りかかって立ち上がると楽です。