

転倒転落防止情報30

なぜ、歩けるのに立ち上がれない？ ベッドや椅子の高さを適切に調整しよう



どうしたら
立ち上がり
やすい？

リハビリが進んで歩行は安定してきているのに、
立ち上がり動作に介助を要する場面がありませんか？

立ち上がりの際に、バランスを崩して転倒した報告もあります。

理学療法士に学ぶ！座面の高さ調整のポイント

立ち上がりにくい時は、座面の高さが患者さんに合っていない可能性があります。ベッドやポータブルトイレの高さを調整すれば、より立ち上がりやすくなります。

ベッドから立ち上がる場合

悪い例



殿部が膝の高さよりも低いと立ち上がりにくい

良い例



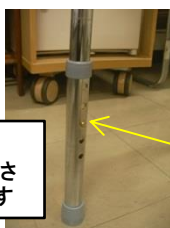
殿部が膝よりも高い
位置にある方が
立ち上がりやすい

～低床ベッドあるある～
転落事故防止には有効ですが、
活動する際に最低床では患者さん
は立ち上がりにくいです。状況をア
セスメントして高さを調整しましょう。

ポータブルトイレから立ち上がる場合

イスの座面が低いと、
殿部を持ち上げる力が
足に大きくかかりますが、
座面が高めだと少しの
脚力で立ち上がれます

金具を押すと
簡単に脚の高さ
を調整できます



良い例



それでも立ち上がれない場合は・・・



患者さんの脚が前にでないように、介助者の膝を軽く当てておいてもよいでしょう。

患者さんに「足を引いてお辞儀しながら立ってください」と声をかけ、片手は手すり、もう片方は便座を押してもらおうとよいでしょう。