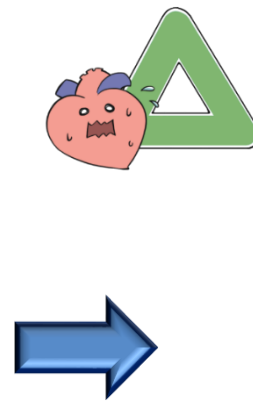


《 床上動作 》

何も持たずに、一気に立ち上がる

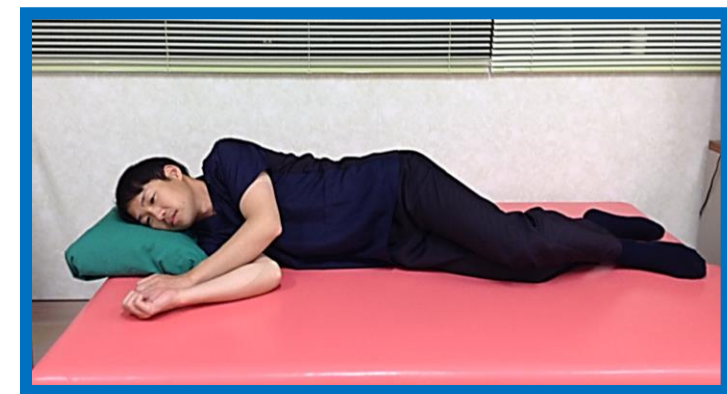


《なぜ？》

・真っすぐ起きると腹圧がかかり、しんどくなりやすく、
頭の移動も大きいいため、立ちくらみが出現しやすくなります。



《 床上動作 》



① 寝返る



② 四つ這い



③ 椅子やテーブルな
どを支えに使いな
がら、膝立ちになる。

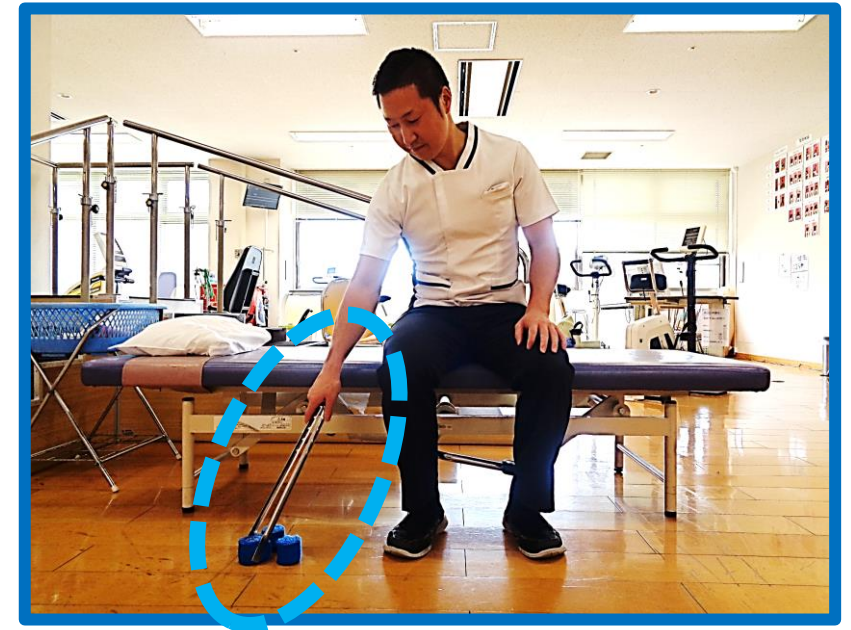
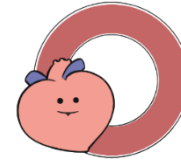
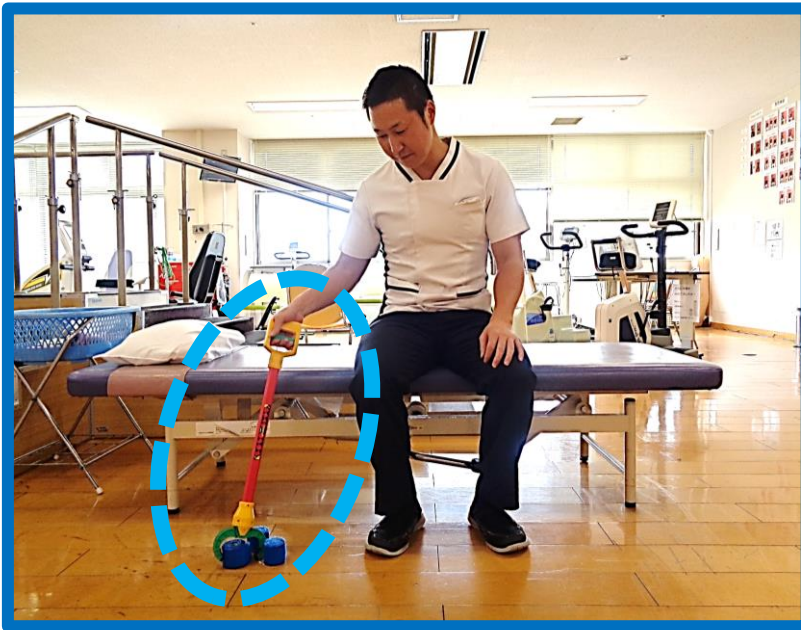


④ 立ち上がる

〔ポイント〕

- 布団からの立ち上がりも同様の方法で行いましょう。

《 床上の物の拾い方 》



〔ポイント〕

- マジックハンドや火ばさみなどを使用すると、かがみ・息こらえ動作の機会を減らしやすくなります。