

《 起き上がり 電動ベッドの使用 》

① 頭を上げる



② 体を起こす



③ ベッドを高くする
(膝が少し伸びる程度)



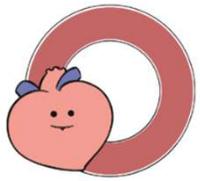
④ 立ち上がる



〔ポイント〕

- 立ち上がる際に、座面が高いと立ち上がりが楽になります。

《 寝具 》



〔ポイント〕

- ベッドのほうが、心臓への負担を軽減しやすくなります。
- 布団の場合は、手すりや椅子、机などの支持物を使用し、呼吸を整えるなど、いきみ・息こらえ動作につながらないように注意が必要です。