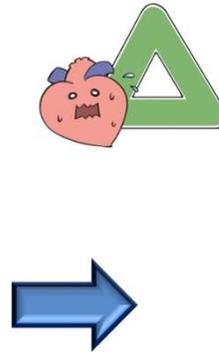


《 床上動作 》

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。

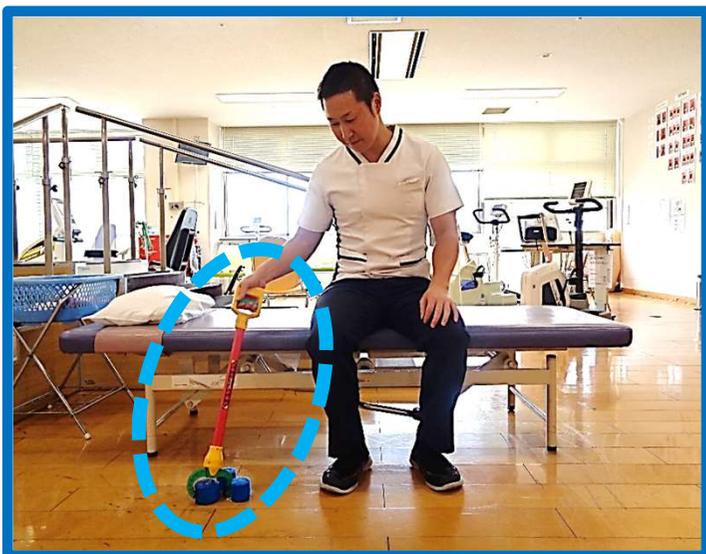


④立ち上がる

〔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。

《 床にある物の拾い方 》



〔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。