

～困っている生活動作～ トップ5！！

- 第1位 : 立ち上がり動作
 - 第2位 : 歩行や坂道
 - 第3位 : 入浴動作
 - 第4位 : 段差・階段昇降
 - 第5位 : 床や布団からの立ち上がり
- ※当デイ調べ

生活動作獲得の ポイント！

～その1：実践練習～

野球の投手が投球練習をするのと同じで、生活動作を獲得するには、生活動作練習が重要！

～その2：個別性に合わせる～

一人一人身体機能が違うように、一件一件生活環境も違う。
個々に合わせて実施することが重要！

～その3：効率よくカラダを使う～

高齢のため、筋力アップにも限界がある。
少ない筋力でも、効率よく動作ができる方法を身に着けることが重要！

生活動作を獲得するには “実践練習”が重要！

“効率よく” “楽に” “スムーズにできる”
生活動作の方法を実践指導！

立ち上がり 練習



ポイント！

普段の生活で使う椅子の高さに合わせて、実践練習！
効率よく立てる動作を指導！
例)トイレの便座が低くて立ち上がれない・・・
反動をつけないと椅子方立てない・・・

入浴動作 練習



ポイント！

浴槽を使って実践練習！
自宅の浴室環境、身体機能に合わせて
効率の良い動作を指導！
例)浴槽が高くてうまく足が上がらない・・・
浴槽には入れるけど、座ると立てない・・・

歩行練習



ポイント！

全長30m以上の廊下で、気候に関係なく、
スタッフと一緒にガンガン歩行練習！
バランス良く歩ける歩行フォームを指導！

例)歩く練習したいけど、一人だと不安・・・
転びそうで長い距離が歩けない・・・

段差 階段昇降



ポイント！

階段を使って実践練習！
身体機能に合わせて、楽に昇り降り
できる動作を指導！
例)玄関前の段差が大変・・・
階段が大変で二階に行けない・・・

床からの 立ち上がり動作



ポイント！

冬のこたつ、布団から楽に、スムーズに、
立ち上がれる動作を指導！