

浜 川 ハ 通 信

28年3月1日
29号発行

浜通り訪問リハビリステーション

少しずつ暖かくなり、春の訪れが感じられるようになってきました。今回は階段昇降についてお伝えします！



階段昇降について



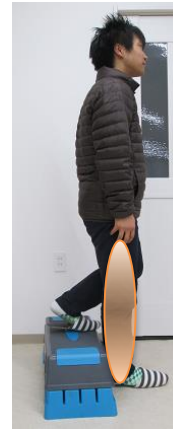
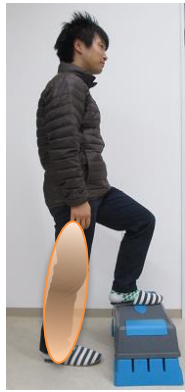
童謡「通りゃんせ」はご存知でしょうか？その一節に階段昇降を便利にする方法が隠されているんです！



行きはよいよい、帰りはこわい
(昇り) (降り)



昇る際には、
・痛くない足
・健常側
・筋力のある足
から



降りる際には、
・痛い足
・麻痺側
・筋力のない足
から

階段昇降時は、体重の5～10倍もの負荷が下肢の関節（股関節・膝関節など）にかかると言われていています。また上の写真のように一段ずつ両足を揃えて昇降することにより、関節にかかる負荷を半分程度に減らすことができるという報告もされています。（上の写真は右足が動きにくい方の動作方法です。）

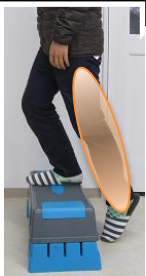


より安全に昇り降りをするために…



上記の方法は動作方法の例ですが、安全に階段昇降を行うには他にも方法があります。

降りる方向



○後ろ向きに降りる○

前向きに降りる事が怖い方や、膝の痛みが強い方は、左図のように後ろ向きに降りる方法もあります。この時も「帰りはこわい」が原則ですので注意して下さい。

○手すりを利用する○

手すりを利用することで、**体重の1割を軽減**できるとされています。ふらつきも防止できますので、積極的に利用してください。

自分にどのような方法が合っているかを知りたい方は、是非ご相談ください♪