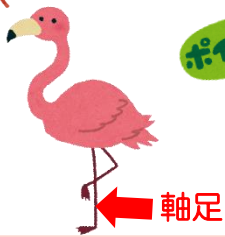




段差を安全に昇り降りしよう！

寒くなり身体を動かしにくい日や痛みがある日は、いつもより移動が不安になります。今回は玄関の外階段や上がり框など、段差昇降の方法について一例をご紹介します！

段差昇降の基本的な考え方



ポイント 体を支える軸となる側の足

昇る時…先 } に動かす
降りる時…後 }

今回は、
左足【痛みや麻痺がある】
右足【体を支える軸足】
と想定して紹介します

～ 昇り方 ～



“体を支える軸足、
右足から昇る”

踏ん張りが効きます

一段ずつ
昇りましょう

～ 降り方 ～



“痛みや麻痺がある、
左足を降ろす”

片足で
体を支えながら
膝を曲げる力が
必要！

注意



“かかと”までのせる
踏み外しを
予防しましょう

～ 付き添いのポイント ～

バランスを崩した際に支えられる。共倒れにならないために！



必ず 昇降のどちらも
相手の1段下側につく！

付き添い者も手すりがあれば
利用しましょう



相手が動いている時は
いつでも支えられるように
準備を！

一緒に動かないこと



相手が動こうと
足を上げている時が
転倒の危険性大!!

今回の昇降の方法は一例です。杖を使用する場合や横向き、後ろ向きなど様々な昇降方法があります。また、介助が必要な方の介助方法もありますのでお気軽にご相談下さい。