



## 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

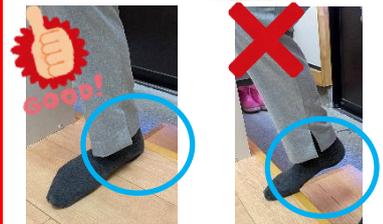
### ～ 降り方 ～



“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



一緒に動かないこと

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！



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。