



理学療法士
担当：訪問リハビリ

平井 亨



KUMASOU

訪問リハビリコラム

“筋力低下”

加齢により筋力低下等身体能力の低下、日常生活動作能力も低下していきます。

日常生活動作の中でも立ち上がりは難しい動作の1つです。

特に立ち上がりは筋力低下の影響を受けやすいといわれています。

お尻上げ動作（ブリッジ動作）は寝てできる運動として良く行われています。

長期臥床後の方、高齢者で下肢の筋力低下が生じていると、立ち上がり自体が難しくなっている人もいるため、まず下肢の筋力強化が必要です。

膝を120°曲げて行うことで立ち上がりのお尻が浮いた後と似た筋肉の使い方ができます。



立ち上がりの前段階の練習、運動の前に準備運動をしてください。

おからだの動きが悪く感じたり、痛みが気になる方がいらっしゃいましたらお気軽にご相談ください。自宅で行えるストレッチや筋力トレーニングのサポート、生活動作の注意点などのアドバイスをさせていただきます。