

## 起居動作について

文責 作業療法士 山下

## 【起居動作とは？】

起居動作とは日常生活を送る上で必要な動作を示し「寝返り」「起き上がり」「座る」「立ち上がる」といった動作を起居動作とします。心身の機能の低下(筋力低下・麻痺・拘縮・鬱等の精神疾患)が原因でベッドへ寝ている事が多くなると寝たきりの生活に繋がってしまう事もあります。1つ1つの動作の特徴と介助方法をお伝えできればと思います。

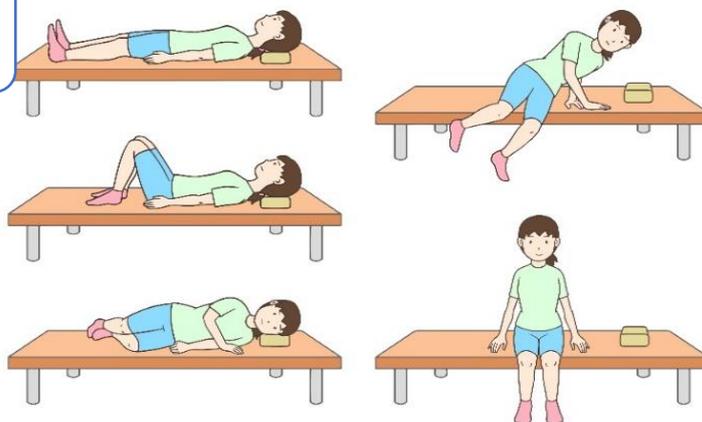
## 【寝返り～起き上がり動作】

筋力？・可動域？  
バランス？・環境？

1つ1つの動作を細かく分けて考えて行くことでその動作が出来ない原因を探っていきます。

寝返り～起き上がりでは・・・

- ① 首⇒肩⇒腰から横になっていく
- ② 足・体幹を丸の字に曲げ足をベッドの下におろす
- ③ 肩で上半身を支え起き上がっていく



以上が一連の動作になります。個人個人で動作のやりやすさがありますのでその方のスタイルに合わせていく事が大切です。

動作の再獲得に向けてリハビリでは運動療法・環境調整等を手案させて頂ければと思います。

※次回は介助方法・環境調整について説明いたします

## 空き状況 (1月上旬現在)

	月			火			水			木			金		
	Ns	PT	OT												
AM	○	×	◎	×	×	×	×	◎	○	○	◎	×	○	×	×
PM	○	×	×	×	×	◎	×	×	×	○	×	◎	○	◎	◎

◎空きがあります

○要相談(時間、場所等)

×空きなし

最新の空き状況はこちらまで



お問い合わせ先

事業所番号 1166390074

埼玉県日高市高麗川 2-2-10 小岩井ビル 1階

TEL 042-978-9280 FAX 042-978-9290

営業時間 月～金：8：20～17：20 土日祝祭日休

ホームページ <https://www.nursingstation-purple.com/>

【 看護師は状況に応じて土・日・祝 緊急訪問対応可 】