

こんにちは！理学療法士の岡川です。今月のテーマは「立ち上がりについて」です。

## 立ち上がれますか？

「立てますか？」と聞かれると「はい」と答える人が多いと思います。しかし、個別訓練で、「手を胸の前に組んで立ってください」というと「あれ？」と立ち上がれない方が多くいらっしゃいます。足だけの力では立ち上がることができず、普段は手でイスを支えにして立ったり、手すり等を引っ張って立っている方が多いのです。足の力だけで立つことが、いつの間にか困難になっているのです。

## 30秒立ち座りテスト

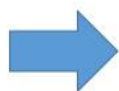
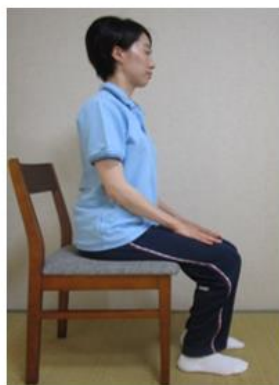
椅子に腰かけ、手を胸の前に組んで反動をつけずに立ち上がれるでしょうか。足の筋力低下を評価するために「30秒立ち座りテスト」という評価方法があります。イスに腰掛け、両手を胸の前で組んで立ったり座ったりを30秒間繰り返します。14.5回以下であった場合、転倒リスクが高いといわれています。

## 足で立って、足の力をつけましょう！

手で手すりや座面を使って立ったり、反動をつけて立つことを覚えてしまうと、知らぬ間に足の筋力低下が進む原因になります。足の筋力は歩行や段差昇降など日常生活にかかせない力です。もちろん、手すりがなければ立てない、バランスが取れないような方は手すり等をもって安全に立つことが大前提ですが、そうでなければ、普段の立ち座りでしっかりと足を踏ん張ることを意識してみてください。普段の立ち座りの動作が、筋力トレーニングになりますよ♪



## 立ち上がりがしにくい方におススメ！お尻上げ運動



### 【方法】

背中を背もたれから離して座った姿勢からお辞儀をし、お尻を少しだけ上げ、その状態で5秒間キープします。足の裏に体重がかかるのを感じながら行いましょう。

座るときも「ドスン」と座らず、足を踏ん張りながらゆっくり座ってみてください。「ドスン！」と座ると、お尻や背中の骨に衝撃が伝わります。わずかな衝撃ですが、それが積み重なり、最悪の場合骨折につながることもあるので要注意です！

