

転倒した場合の 床からの 立ち上がり方法

介護老人保健 四季の里

通所リハビリテーション 四季の里

家の中で転倒した場合の対処法

痛みがなく動けるようであれば、

ベッド・テーブル・ソファ・階段など台となるような場所までいざって移動。ベッドやテーブルに手をかけて立ち上がる。



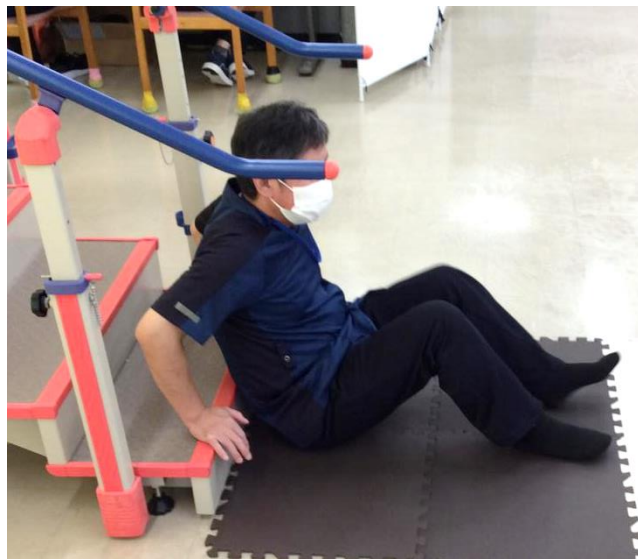
床面に両手をついて四つ這いになる

ベッドに両手つく

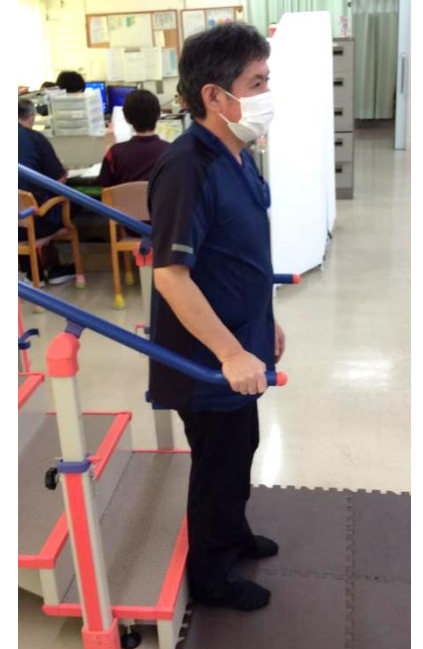


片膝立ちになる

もう片方の膝も持ち上げて立つ



階段に手をついて臀部を持ち上げる 臀部を後ろの階段に乗せる



さらに後ろの階段に手をついて臀部を持ち上げ乗せる

玄関までいざっていき、上がり框から足を下ろして立ち上がる方法

