

UPDATE で STAND UP!

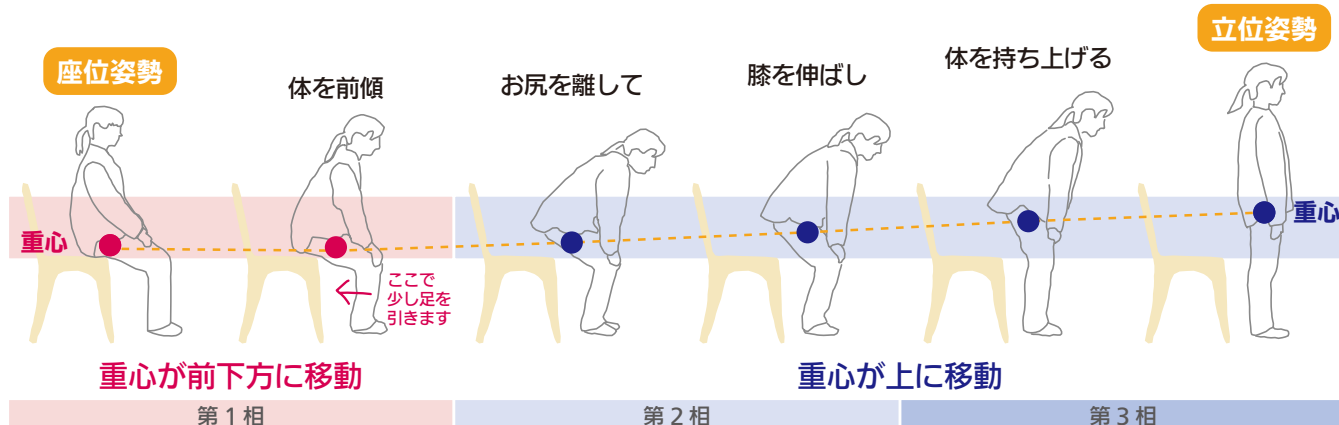
マツ六の 『立ち上がり』講座

立ち上がりやすさが、ADLを押し上げるワケ。

そもそも、「立ち上がる」とは？

座った姿勢から立った姿勢へ、
重心を動かす動作のことです。

座った姿勢(端坐位・椅座位)では、重心がお尻にあります。そこから体を前に傾けて椅子からお尻(坐骨)を離そうとしたときに重心が足に移動し、お尻が離れて関節を伸ばしながら体全体を持ち上げるという2段階の重心移動が行われています。

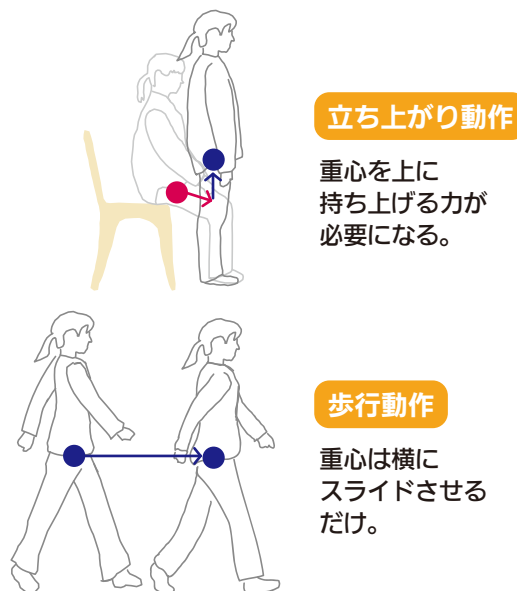


「立ち上がる」ための手すりが
なぜ大事ななの？

ちょっと膝が悪い方でも、
立ち上がれたら、あとは歩ける。
手すり1台で自立した生活に！

実は、重心を上を持ち上げる力が必要な立ち上がり動作は、重心を横にスライドさせるだけの歩行動作より難しいとされています。介護保険で手すりをレンタルする方の約半数は、まだ足の力が十分にある要支援1・2～要介護1の方。[※]手すりを使って「立ち上がる」ことさえできれば、(杖をついて)歩き、自立した生活を送ることが可能になるのです。

※厚生労働省「平成29年度介護給付費等実態調査の概況」より



たよレール シリーズ

UPDATE

たよレール アップデート

を使うと、
立ち上がりやすい
のはどうして？

立ち上がり動作を サポートする 3つのポイント

をおさえているからです。

② 低さ
550~
800mm
※タイプによる

手すりの上段を低めに設定することで、
前傾姿勢が取りやすくなり、
スムーズにプッシュアップが行えます。

立ち上がり動作は ここをチェック！



- ✓ ひざよりも頭が
前に出ているか？
- ✓ 前かがみになったときに、
肩が上がりすぎていませんか？

この2つを確認して、
手すりの高さやタイプの選定を行いましょう。

① 長さ
400
mm

長い手すりの先端を持つことで、
頭が膝より前に出やすくなり、
理想的な立ち上がり姿勢を
サポートします。

③ 逆三角形
押上げる

手すり上段の断面は、
手のひら全体でしっかり押せる
丸みをおびた「逆三角形」。



じゃあ、もっと手すりを長く すればいいんじゃないの？

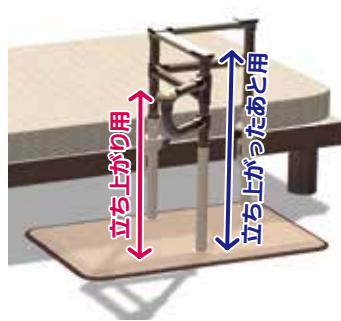
縦手すりなら膝から300mmほど前に設置するとい
う指針もありますが、UPDATEは平たい横手す
り。床方向に押して立ち上がる使い方をします。
必ずしも膝よりも前に手すりが伸びている必要は
ありません。

逆に長い手すりの先をつかもうと引っ張ってしま
いやすくなり、転倒の原因となり得ます。
浅く座っている状態(端座位)の身体位置を考慮
して、手すりの長さを400mmとしています。

立ち上がったあとも使うには 55cmじゃ低すぎない？

UPDATEの手すり高さは550~800mm
まで50mm刻みで調整ができますので、利
用者の身体状況やベッドの高さなどに応
じて調整してください。

しかし、立ち上がりにも最適な手すり高さと、
立ち上がった後の姿勢に最適な手すり高
さは異なります。
オプションの「たよレールアップU」を立ち
上がり用の高さに、UPDATE本体を立った
姿勢にちょうどいい高さに設定しておく方
法もあります。



座るときには、手すりが 高い方が良い気がするけど？

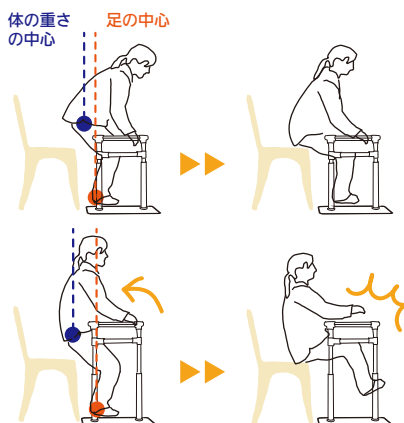
立ちあがる時も座る時も原理は同じ。
立ち上がる時の動作を逆に行えばOKなん
ですよ。

高い手すりにつかまって座ろうとすると、お尻
の部分にある体の重さの中心が、足の中心よ
り後ろにある状態に。

手すりを引っ張りながらドスン！と尻もちをつ
くような座り方になるか、足を前にすべらせて
綱引きのような状態になってしまいます。

低い手すり

高い手すり



マツ六株式会社

無断転載を禁じます

24.12 (M) 000