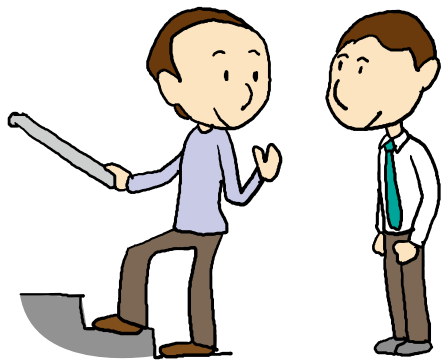


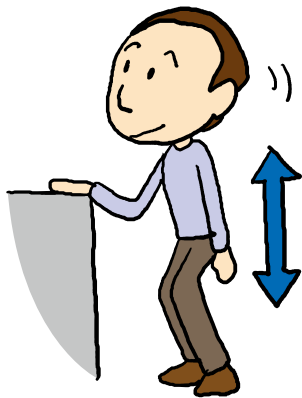
# リハビリテーション

## 5～10点(満点)の方へ

見守ってもらえれば階段昇降ができる状態であれば、基本的には繰り返し練習し、見守りがなくてもできるようにしましょう。



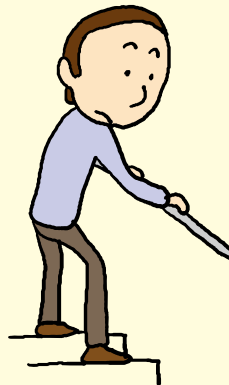
片足立ちや膝伸展運動にくわえて、スクワットなど膝を曲げた状態で止めておける練習も取り入れてみてください。



## こんな工夫も

**手**すりを両側につけられるととても便利です。一般的には75～80cmですが、しっかりと握れる物を選びましょう。

降りる場合、膝の筋力がつかない方はお尻を壁につけるようにしてやや横向きになると、降りやすくなります。転倒には注意しましょう。



## 簡単アドバイス

階段や段差は障害物と捉えていいでしょう。エレベーターやエスカレーターは積極的に使いましょう。マンションや集合住宅などでどうしても階段昇降が必要な方は、繰り返し練習しましょう。くれぐれも、転倒転落に注意してください。



Barthel Index  
Ascend and descend stairs

# 階段昇降



上がり框や部屋の間の段差なども含めて、手すり有無と下肢の筋力がポイントになります。

東京都福祉保健局  
公益社団法人 東京都医師会

東京都地域リハビリテーション研修会  
— 明日から使える知識と技術 —  
かかりつけ医リハビリテーション普及促進事業 2013

1

## 階段昇降とは？

階段昇降は  
昇りと降りの2つに分けられます。

### 昇り

片方の足を持ち上げて  
段の上にのせます。太も  
もの筋肉をつける必要  
があります。



### 下り(降り)

片方の足を軸にして動か  
さず、反対の足を一段下  
にゆっくりと降りし、下の  
段に降りましょう。膝折  
れに注意が必要です。



### 2足一段と1足一段

一段のぼるのに一度両足をそろえるよ  
うにするのが2足一段です。片方ずつリズム  
カルに1段1段のぼるのを1足一段と言  
います。

左右の足の力に差があって自信がない方  
は、昇りでは自信のある足を上に、降りで  
は自信のない足を先に出しましょう。  
膝折れや転倒などには注意してください。

2

## Barthel Indexの階段昇降

あなたは、どの段階ですか？  
チェックしてみましょう。

### 0点〈全介助〉

立ってはいられても、足を持ち上げ  
ることが難しい。



### 5点〈部分介助〉

誰かに支えてもらったり、膝折れな  
どを防ごうと見守ってもらえればで  
きる。



### 10点(満点)〈自立〉

1人で階段を昇り降りできる。手す  
りや杖を使用してもかまわない。

3

## リハビリテーション

0～5点の方へ

基礎となるトレーニングは、膝の伸  
展運動、片足立ち練習です。

### 1) 膝伸展運動

いすに座り、膝  
をのばして止め  
ます。5秒ほど止  
めたらゆっくり  
降りしましょう。



### 2) 片足立ち練習

手すりなど安定したものにつかまっ  
て、片方の足で立つ練習をしましよ  
う。転倒に注意して、手の助けを減  
らし、つかまらずに10秒から30秒  
程度立ってられるようにしましよ  
う。

