



## 7・8月の生協10の基本ケア

# 「床に足をつけて座る」



### ✓ 誤嚥予防・褥瘡予防、便秘予防

足の裏に体重を乗せて刺激することで脳が目覚めた状態になります。その後前傾姿勢をとれるようになると様々な予防につながります。

### ✓ 免疫力の維持・脱水の予防

筋肉は水分と熱を保ちます。しっかりと床に足をつけて座ることで活動性が高まり筋肉維持につながります。筋肉量を維持する生活をすることで体温低下と脱水を防ぎます。

### ✓ 尖足予防

寝たきりの生活は尖足を招きます。床に足をつけて座ることで予防になります。

#### 尖足（せんそく）？

つま先立ちのような足の変形で

立ったり歩いたりする時に踵（かかと）が床につかない状態！



床に足をつけて座ることで



脳がしっかり目覚め、寝たきりを防ぎ、  
日常の生活動作（食事・排泄など）を維持  
できます 😊



新しいことはすぐに忘れてしまうと話すK  
様。訪問のたびに続けているおじぎ体操、  
お尻上げ体操の動きは体が覚えています。



下肢筋力が弱く、勢い任せに立ち上がる癖  
のあるO様。お尻の高さを調整し、おじぎ  
体操を繰り返しだんだん上手に立てるよう  
になってきました。



9・10月は「夢中になれることをする」です♪

生協ちちぶケアステーション



SEIKYOU\_CHICHIBU\_CS