

# 立ち上がりが難しい原因チェックリスト

このチェックリストは、立ち上がり動作が難しくなっている原因を整理するためのものです。当てはまる項目にチェックを入れてご活用ください。

## 筋力の低下

- 椅子から立つときに太ももに力が入りにくい
- 反動をつけないと立てない
- 長時間座った後に立ちにくい

## 姿勢・動作の問題

- 立つ前に体を前に倒せていない
- 足の位置が合っていない
- 上体だけで立とうとしている

## 痛み・関節の問題

- 膝や股関節に痛みがある
- 立ち上がる時に表情がこわばる
- 痛みを避けるような動作になっている

## バランス・恐怖感

- 立った直後にふらつく
- 立つことに不安や恐怖を感じている
- 転倒経験がある

## 環境要因

- 椅子が低すぎる・柔らかすぎる
- 足の裏が床につきにくい
- 手すりや支えがない

## 認知・理解面

- 動作の順番が分からなくなる
- 指示が通りにくい
- 途中で動作が止まる

複数の項目に当てはまる場合は、原因が重なっている可能性があります。専門職への相談も検討しましょう。