

# <ベッドからの起き上がり>



## ①【寝返り】

起き上がりたい方向に体を倒す。（体を丸太の様にしておへそを見ながら横向きに転がる）



## ②【両足を降ろす】

両足をゆっくりと床面に向かって降ろす。



## ③【肘をつく】

おへそを見ながら上半身を丸め、肘を基点にして上半身を少し起こす。



## ④【手の平をつく】

手の平をベッドに押し当て、肘を伸ばしながら残りの上半身を起こす。



## ④【座位】

肘を伸ばしながら両手をベッドに押し付けて体を支える。