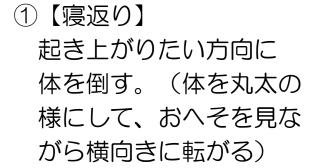
## 〈床(布団)からの立ち上がり〉









②【四つん這い】 腕に力を入れて、体を しっかりと支える。



③【膝立ち】健側(自信のある方の足)を前に出して膝立ちをする。



④【立ち上がり】

手すりや壁を使って より安全な動作を 心掛けてください。