

# <床（布団）からの立ち上がり>



## 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【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。