

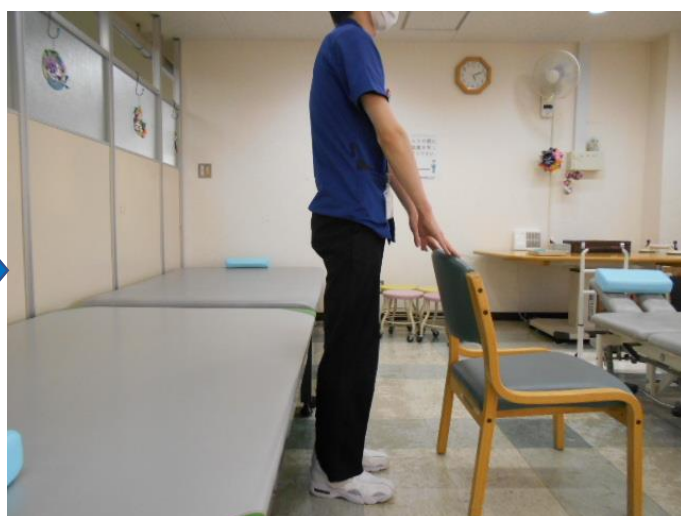
椅子からの立ち上がりのコツ

私たちは普段、椅子に座ったり、椅子から立ち上がる場面が多いと思います。しかし、年齢を重ねる中で、徐々に立ち上がりにくくなるという声をよく聞きます。そこで今回は、すぐに実践できる「椅子からの立ち上がりのコツ」をお伝えします。

・立ち上がる直前の状態



・立ち上がった後の状態



①椅子に浅く座る

椅子に深く座った状態だと安定する分、動きにくさが出やすいです。

②両足を後ろへ引く

両足を後ろへ引くことで、立ち上がる時に足が踏ん張りやすくなります。

③おじぎをする

おじぎをしないと、後ろへふらつきやすくなります。また、おじぎをすることで足の踏ん張りやすさにも繋がります。

これらのコツを意識するだけで、立ちやすくなる方も多いのではないのでしょうか。もしみなさんの周りで、椅子からの立ち上がりに困っている方がいらっしゃれば、ぜひこれらのコツを伝えてみてください。今回の内容がみなさんのお役に立てば幸いです。