

➤ 1時間でわかるADL動作分析

更衣動作を考える①

～靴の着脱～

-
1. 靴とは
 2. 靴とスリッパの機能的な違い
 3. 靴の着脱動作分析
 4. 臨床での評価の視点
-

講師：脳外臨床研究会 作業療法士 山本秀一郎



装具ってどこに入るの？

靴



屋外での歩行をサポート

スリッパ



屋内での歩行をサポート

素足



屋内での歩行

装具ってどこに入るの？

靴型の装具



足型の装具



装具の役割とは？

装具とは、身体の一部を外部から支えて関節の動きを制限したり、保護することで、変形の矯正、関節運動の補助、疼痛の軽減などを図る医療用具です



装具の役割とは？

装具とは、身体の一部を外部から支えて関節の動きを制限したり、保護することで、変形の矯正、**関節運動の補助**、疼痛の軽減などを図る医療用具です





関節運動の補助としての装具

関節運動

股関節

屈曲・伸展・内転
外転・内旋・外旋

6

膝関節

屈曲・伸展

2

足関節

屈曲・伸展・内返し・外返し

4

長下肢装具

6

0

0~2





関節運動の補助としての装具

関節運動

ゲイトソリューション

股関節

6

屈曲・伸展・内転
外転・内旋・外旋

膝関節

2

屈曲・伸展

足関節

4

屈曲・伸展・内返し・外返し

6



2

2



関節運動の補助としての装具

	関節運動	AFO
股関節 屈曲・伸展・内転 外転・内旋・外旋	6	6
膝関節 屈曲・伸展	2	2
足関節 屈曲・伸展・内返し・外返し	4	0



関節運動の補助としての装具



股関節

屈曲・伸展・内転
外転・内旋・外旋

膝関節

屈曲・伸展

足関節

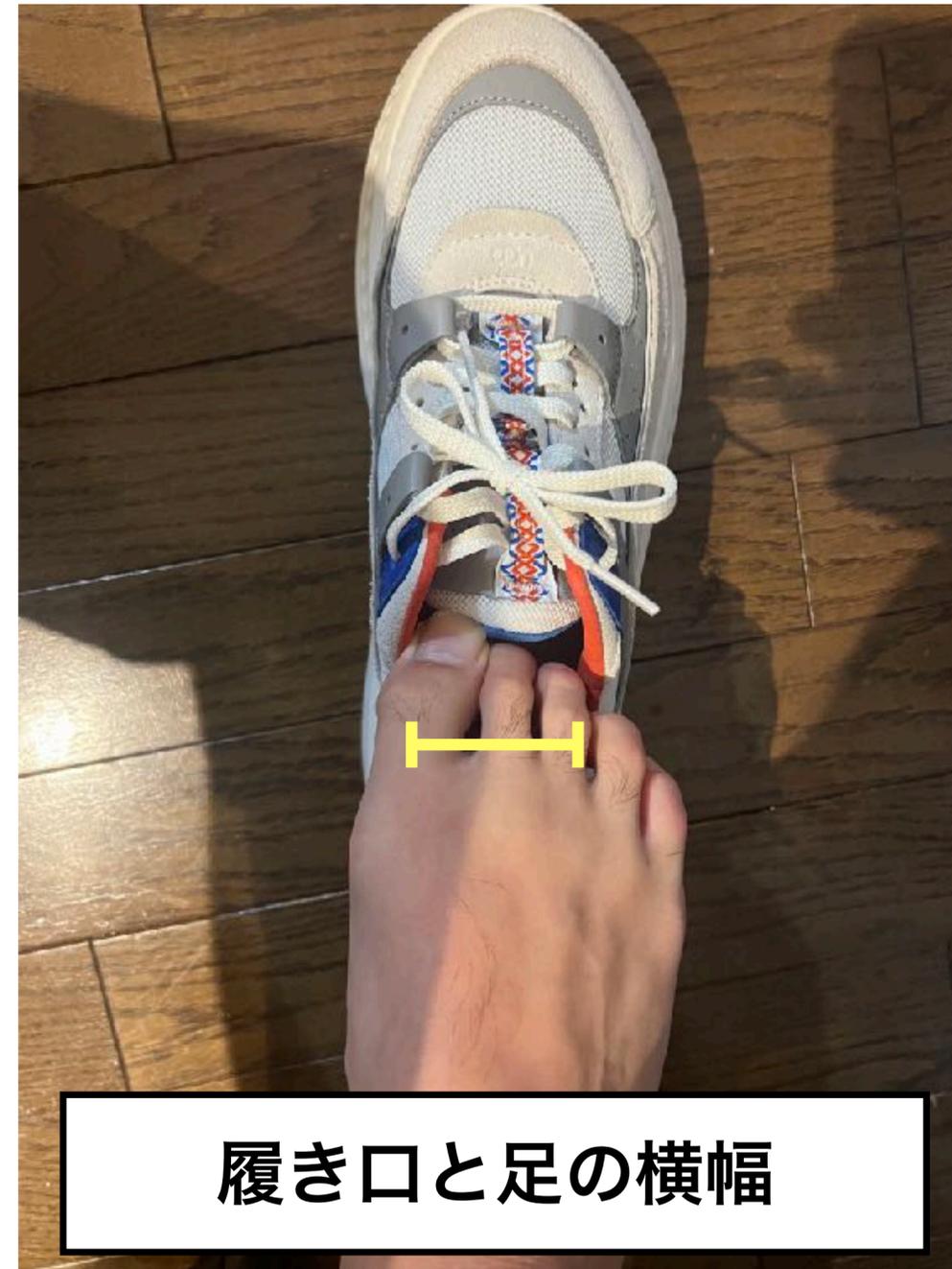
屈曲・伸展・内返し・外返し

	正常	長下肢装具	ゲイトソリューション	AFO
股関節	6	6	6	6
膝関節	2	0	2	2
足関節	4	0	2	0
合計	12	6	10	8

靴の着脱



靴の着脱



履き口と足の横幅



足の屈曲で尖りを作る

靴の着脱

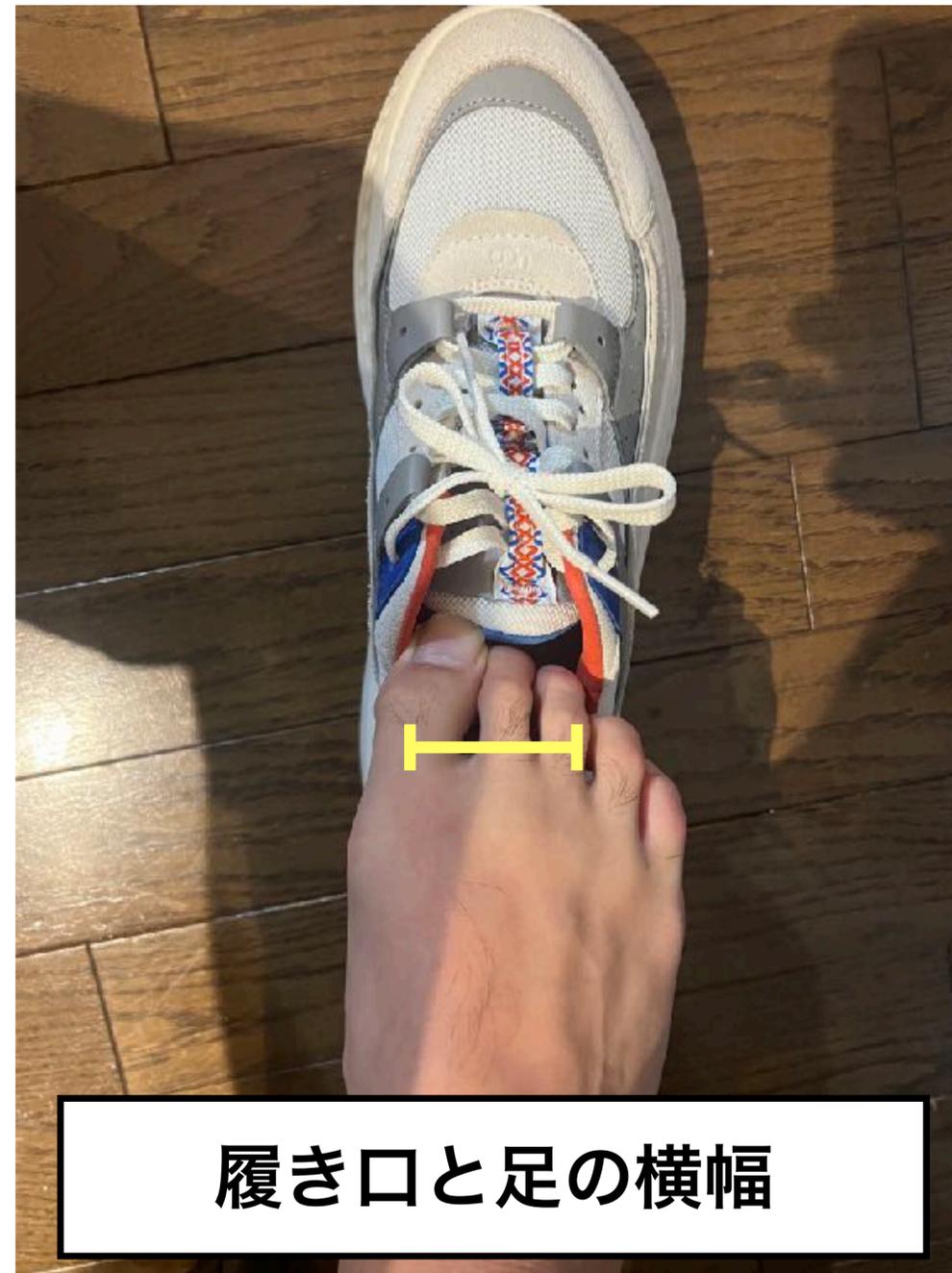
環境設定で対応する



靴の着脱

尖足

何かの形に似てないですか？



履き口と足の横幅



足の屈曲で尖りを作る

靴の着脱に必要な動き

尖足の3パターン

現象

①内側ハムストタイプ

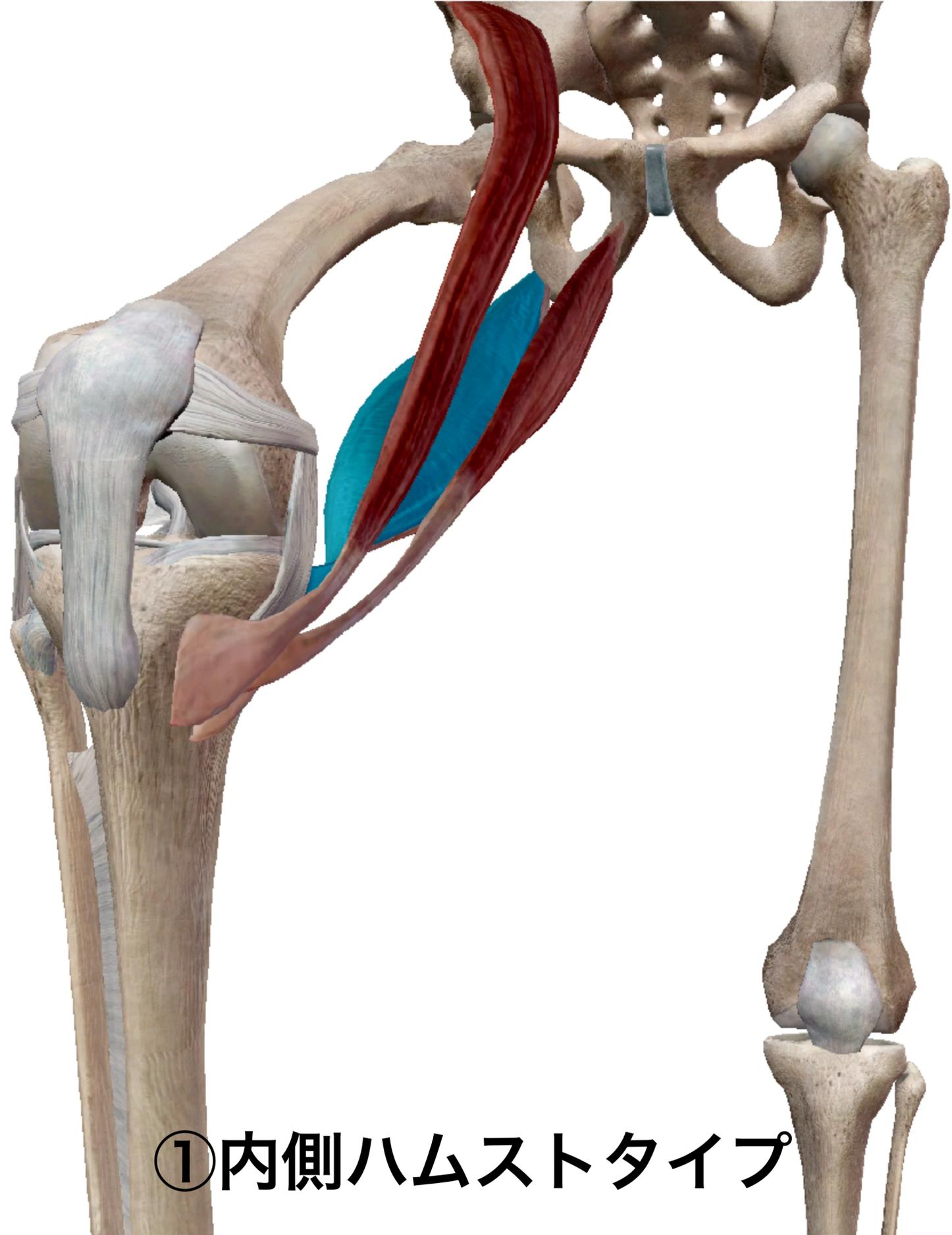
→股関節内転外旋・下腿内旋

②ヒラメ筋タイプ

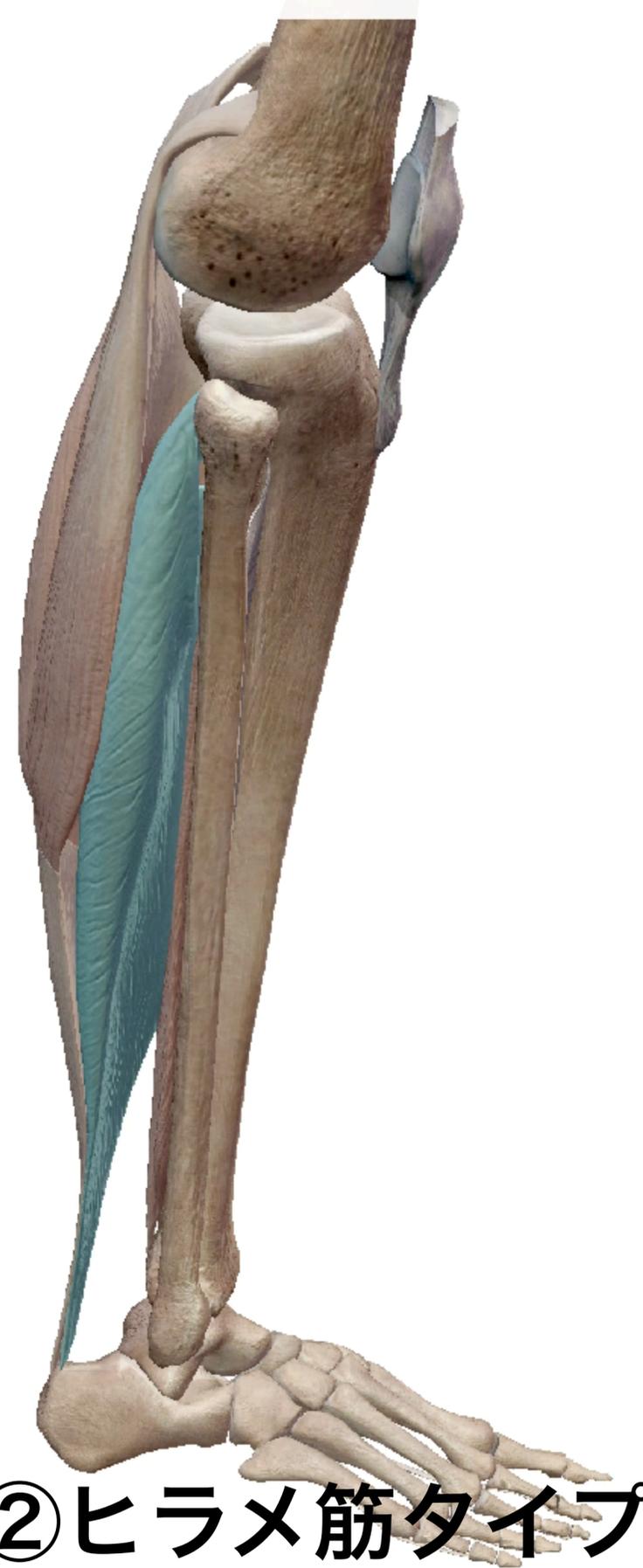
→底屈

③長趾屈筋・長母趾屈筋タイプ

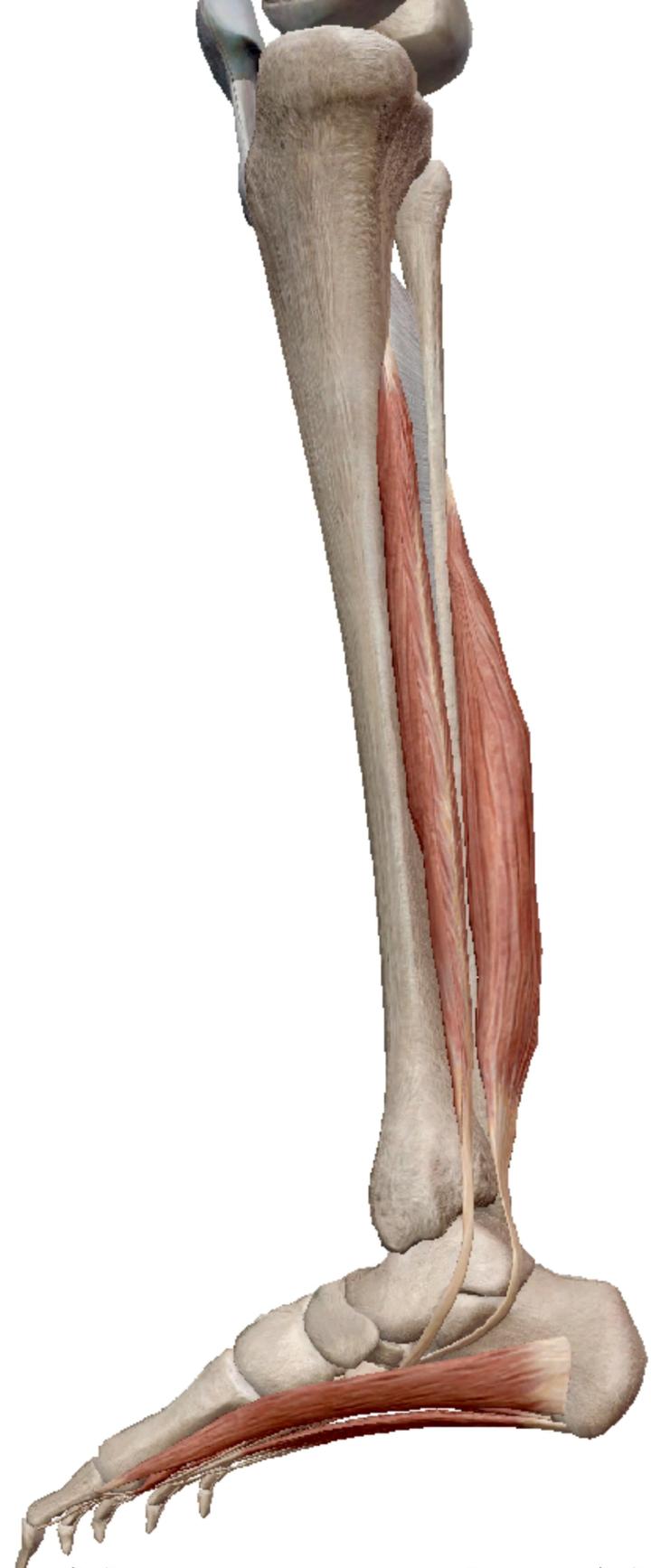
→うち返し・足趾屈曲



①内側ハムストタイプ



②ヒラメ筋タイプ



③長趾屈筋・長母趾屈筋タイプ

靴を履くための練習は、
尖足の改善に直結する
(随意運動で行った場合)



足の屈曲で尖りを作る

靴の着脱に必要な動き

現象

→ 股関節内転外旋・下腿内旋

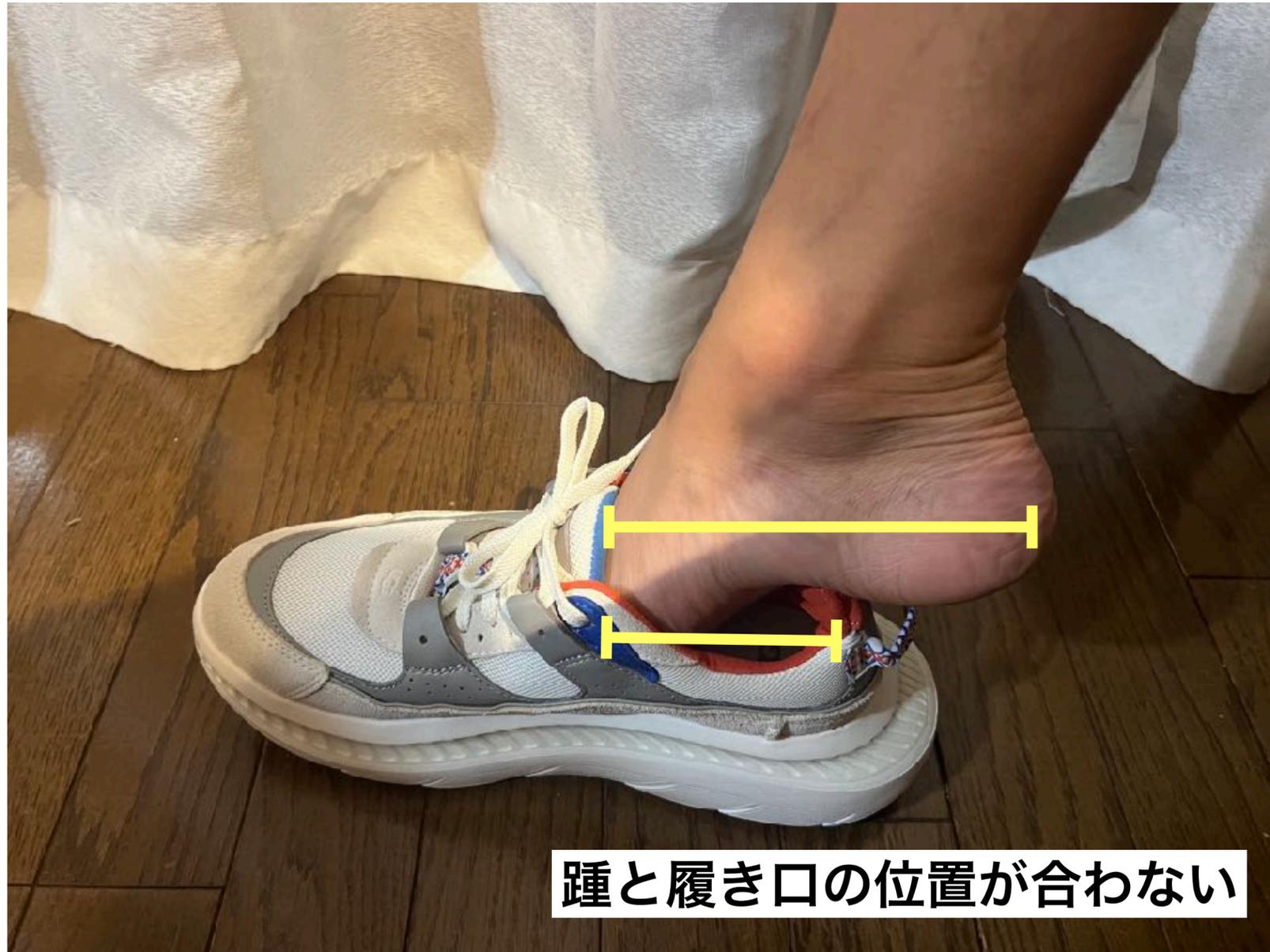
→ 底屈

→ うち返し・足趾屈曲

上記の随意運動が必要！！

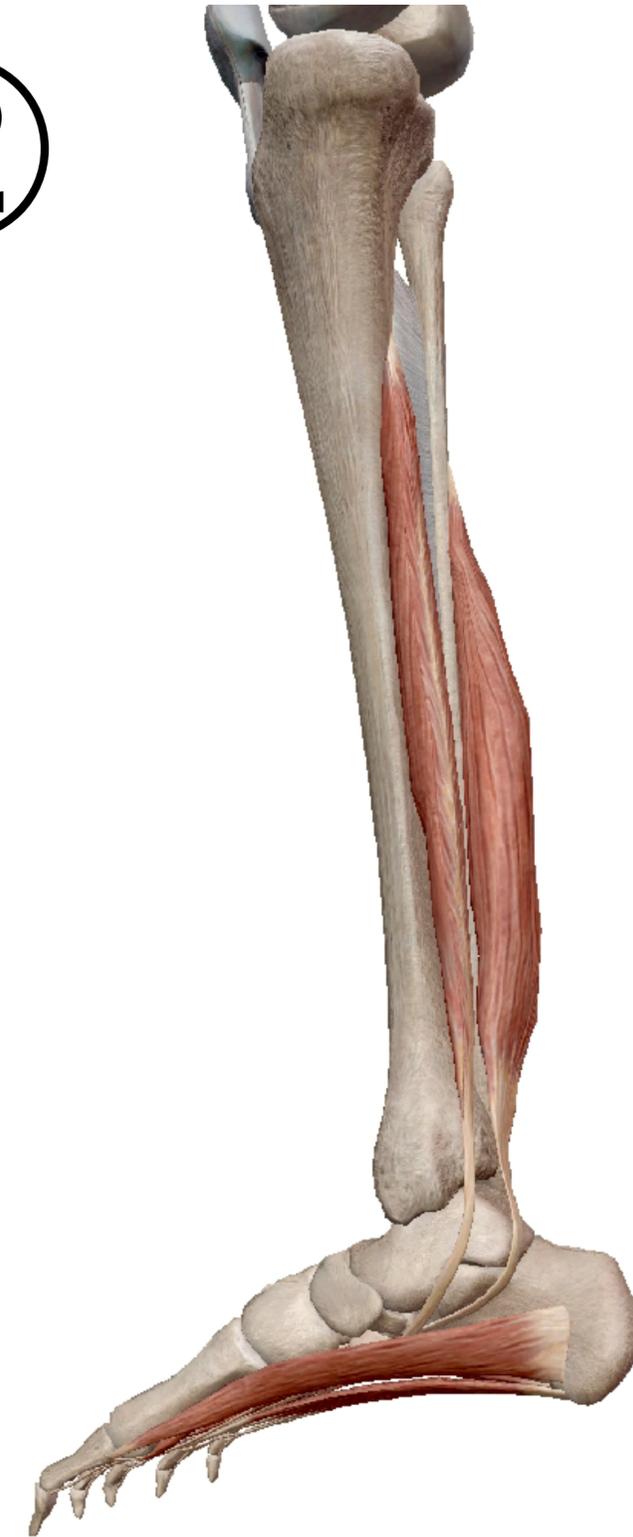
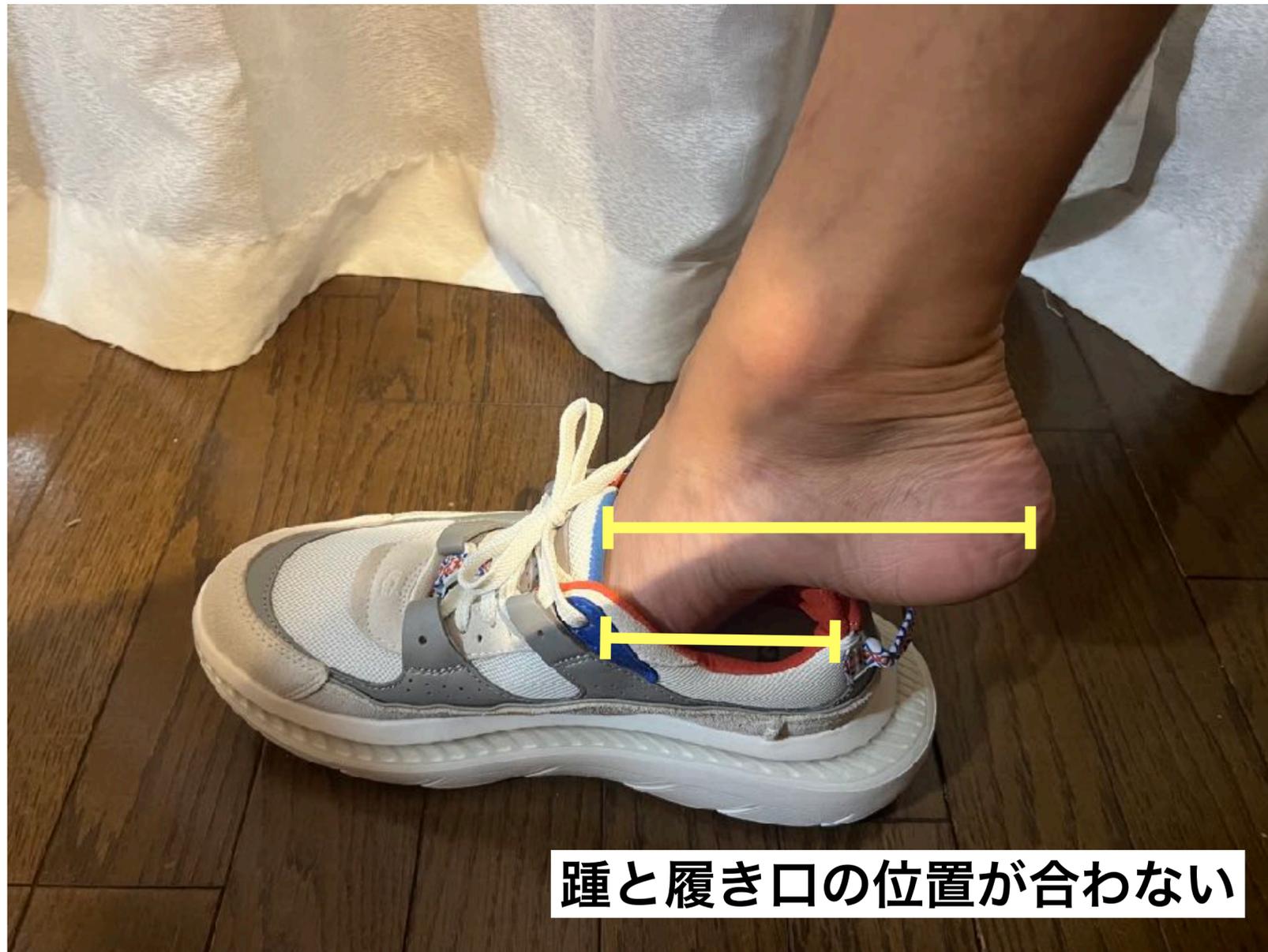
靴の着脱②

環境設定で対応する



靴の着脱②

踵を入れるために必要な運動機能とは？



① 足趾の屈曲と伸展

タオルギャザー

靴の着脱②

どんな靴が合う？



足趾の屈伸困難



履き口の広い靴

靴の着脱③

踵を入れるために必要な運動機能とは？



①膝の伸展

(骨盤前傾位にて)

②股関節の伸展

(骨盤前傾位にて)

③背屈

何かの動きに似てない？

立ち上がりの動き

靴の着脱④



①片脚座位保持

②股関節の屈曲可動域

③下方リーチ

ADL獲得手順

座位

立位

歩行

- ① 座位 ② 食事 ③ 整容/更衣 ④ 立ち上がり ⑤ 立位 ⑥ 移乗 ⑦ 歩行 ⑧ トイレ自立 ⑨ 屋外歩行



自宅退院

靴の着脱って必要？

硬い道路や冷たい雨や雪から足を守っている。
立ったり歩いたり走ったり、足の動作を助ける補助的な働きがある。

靴



屋外での歩行をサポート

スリッパ



屋内での歩行をサポート

素足



屋内での歩行

靴を履くための練習は、
尖足の改善に直結する
(随意運動で行った場合)



足の屈曲で尖りを作る

靴の着脱に必要な動き

現象

→ 股関節内転外旋・下腿内旋

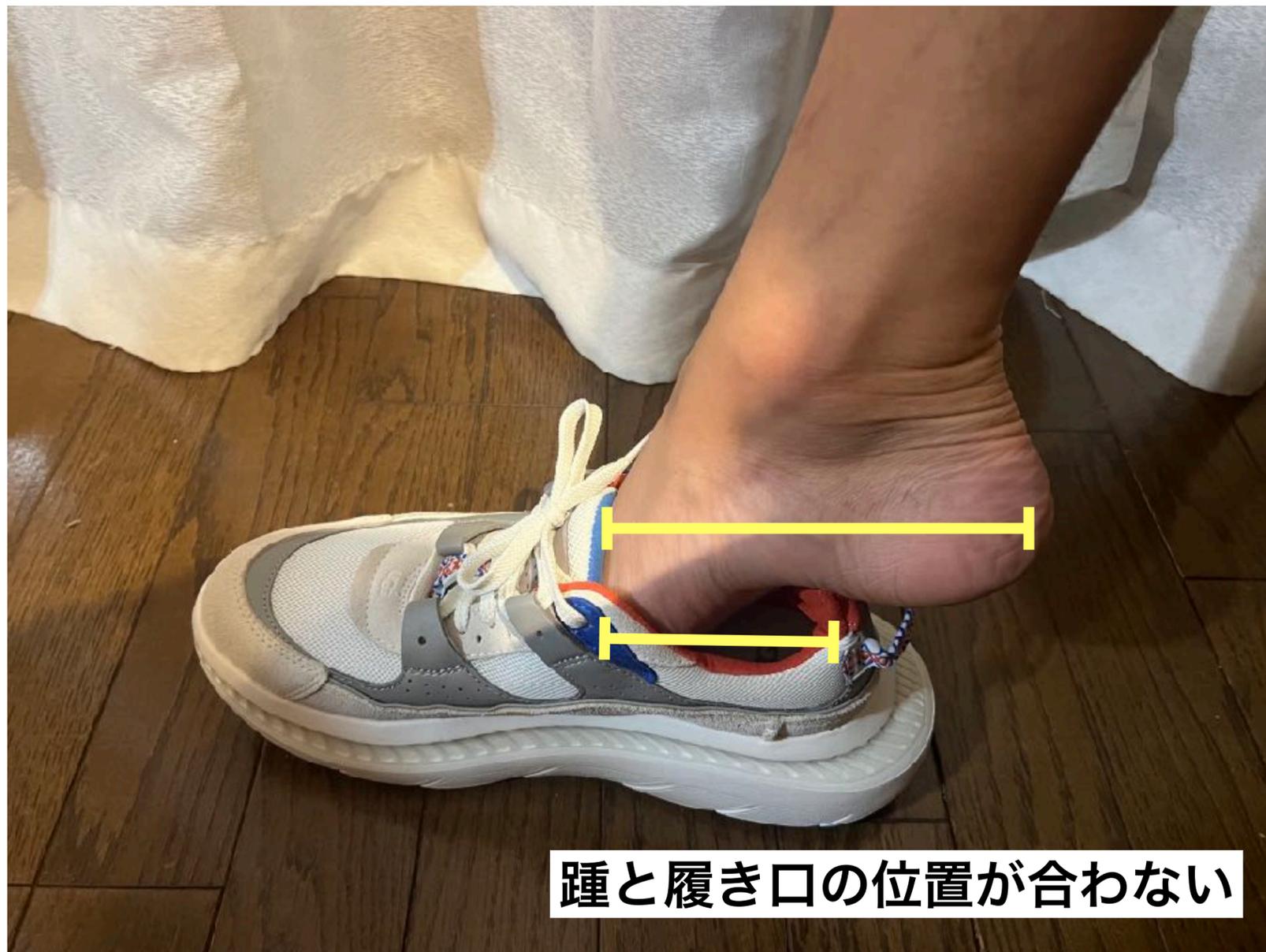
→ 底屈

→ うち返し・足趾屈曲

上記の随意運動が必要！！

靴の着脱②

踵を入れるために必要な運動機能とは？



① 足趾の屈曲と伸展

タオルギャザー

靴の着脱③

踵を入れるために必要な運動機能とは？



①膝の伸展

(骨盤前傾位にて)

②股関節の伸展

(骨盤前傾位にて)

③背屈

何かの動きに似てない？

立ち上がりの動き

靴の着脱④



①片脚座位保持

②股関節の屈曲可動域

③下方リーチ

靴の着脱って必要？

硬い道路や冷たい雨や雪から足を守っている。
立ったり歩いたり走ったり、足の動作を助ける補助的な働きがある。

靴



屋外での歩行をサポート

スリッパ



屋内での歩行をサポート

素足



屋内での歩行