

**➤ 1時間でわかるADL動作分析**

# 更衣動作を考える

～上衣について～

- 
1. 更衣とは
  2. 更衣の役割
  3. 更衣とリーチの関係
  4. 臨床での評価の視点
- 

**日時：2023年3月8日（金）20：00～**

**講師：脳外臨床研究会 作業療法士 山本秀一郎**



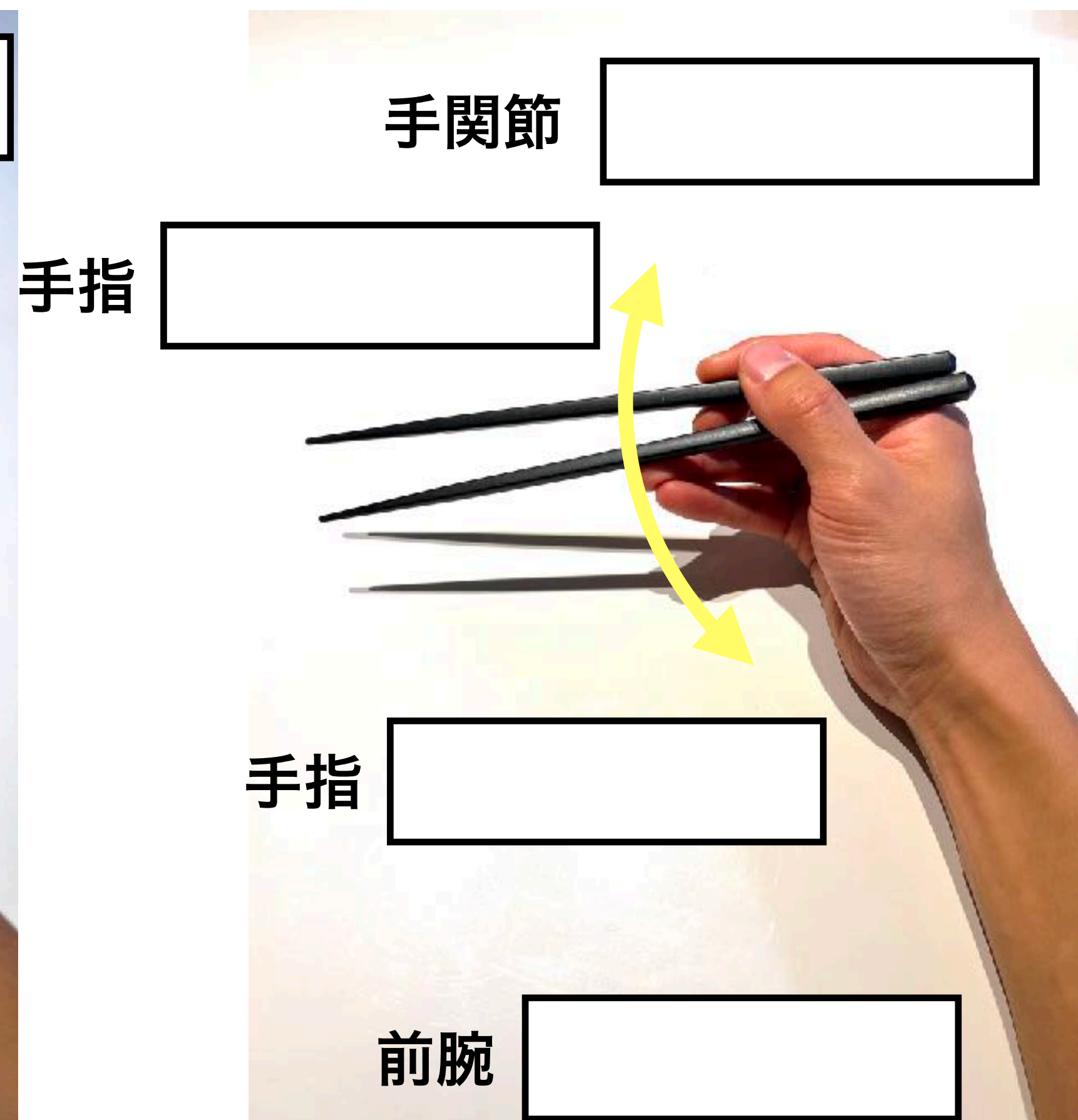
# 食事における物品操作に必要な機能

# 箸操作に必要な動きとは？

到達：リーチ



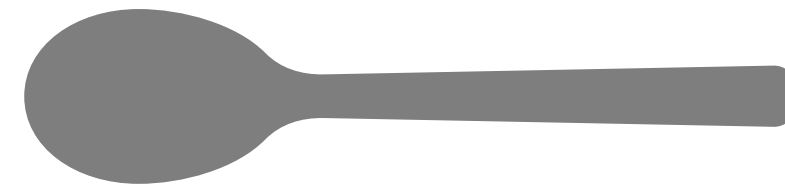
操作



摂食：リーチ



# 食事における物品操作に必要な機能



	箸		スプーン		フォーク	
<到達>	背屈位	回内位	掌屈位	回外位	背屈位	回内位
<操作>	掌背屈運動	回内位	掌背屈運動	回外位	掌背屈運動	回内位
<摂食>	掌屈位	回外位	掌屈位	回外位	掌屈位	回外位
<把持>	123指	145指	123指の3指つまみ		123指の3指つまみ	

食事動作において①掌背屈 ②回内外 ③123指の3点つまみは必須

A background image showing a pair of wooden chopsticks resting on a bamboo mat. The chopsticks are positioned diagonally, with one pair in the foreground and another pair in the background. The mat has a distinct woven texture. The overall scene is lit with soft, natural light, creating a warm and traditional atmosphere.

**1時間でわかるADL動作分析**

# 箸操作を考える

～3点つまみと手指の機能～

1. 箸とは
2. 箸の役割
3. 箸操作と手指の役割
4. 臨床での評価の視点

**日時：2023年2月9日（金）20：00～**

**講師：脳外臨床研究会 作業療法士 山本秀一郎**

**服を着るために必要な機能とは？**

**臨床でよくやる練習**

# 更衣とは？

更衣とは、衣服を着替えること





# 更衣の目的とは？

更衣とは、衣服を着替えること

人はなんのために着替えるのか？

①見た目や環境の変化によって

→社会性・対人関係

②清潔・衛生面

→自己身体を守るため

③温度の変化

# 衣服の種類

かぶりシャツ

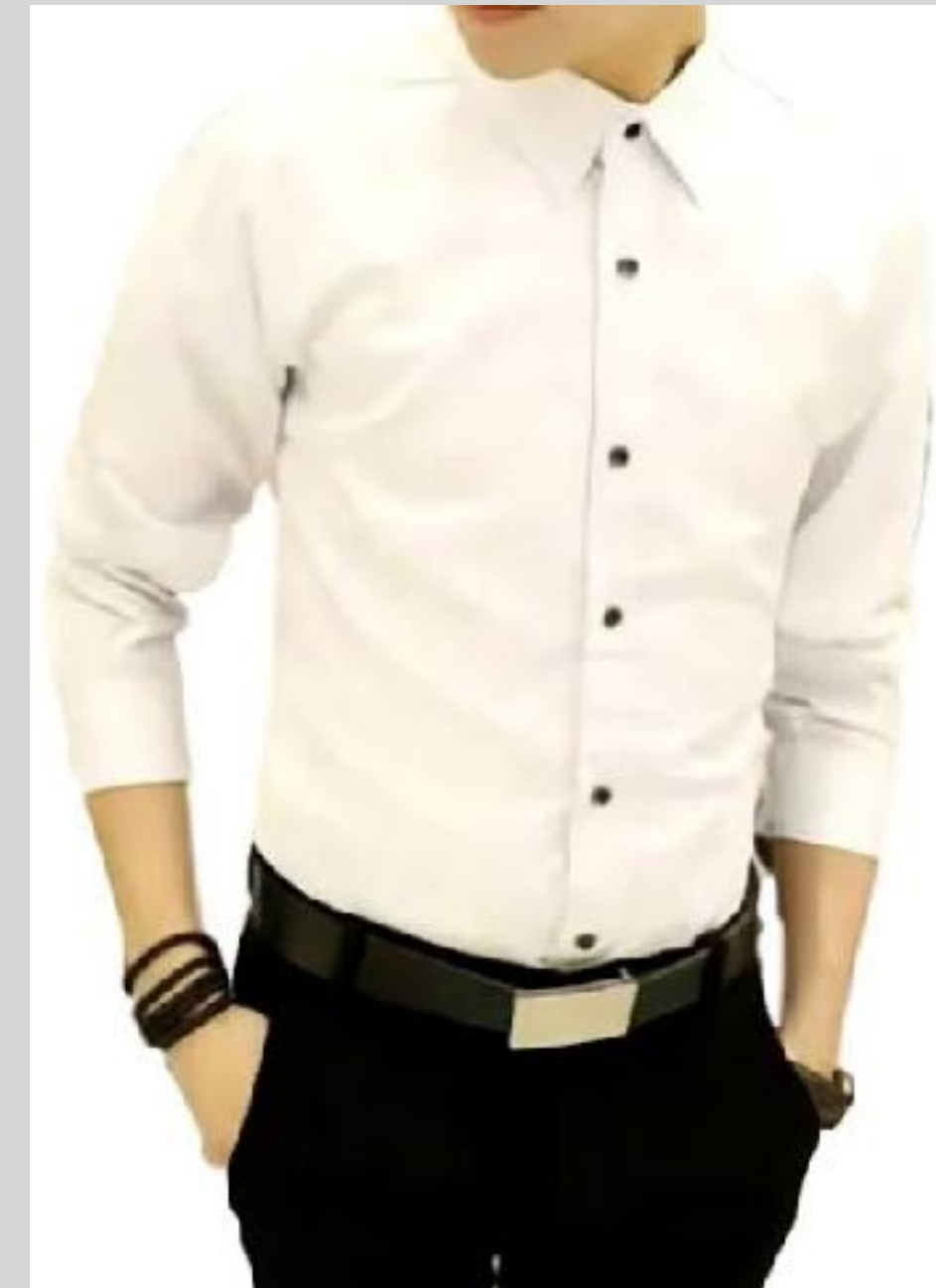
前開きシャツ

肌着・Tシャツ

ロンT・スエット

シャツ (ボタン)

アウター (ジッパー)



**更衣動作に必要な要素とは？**

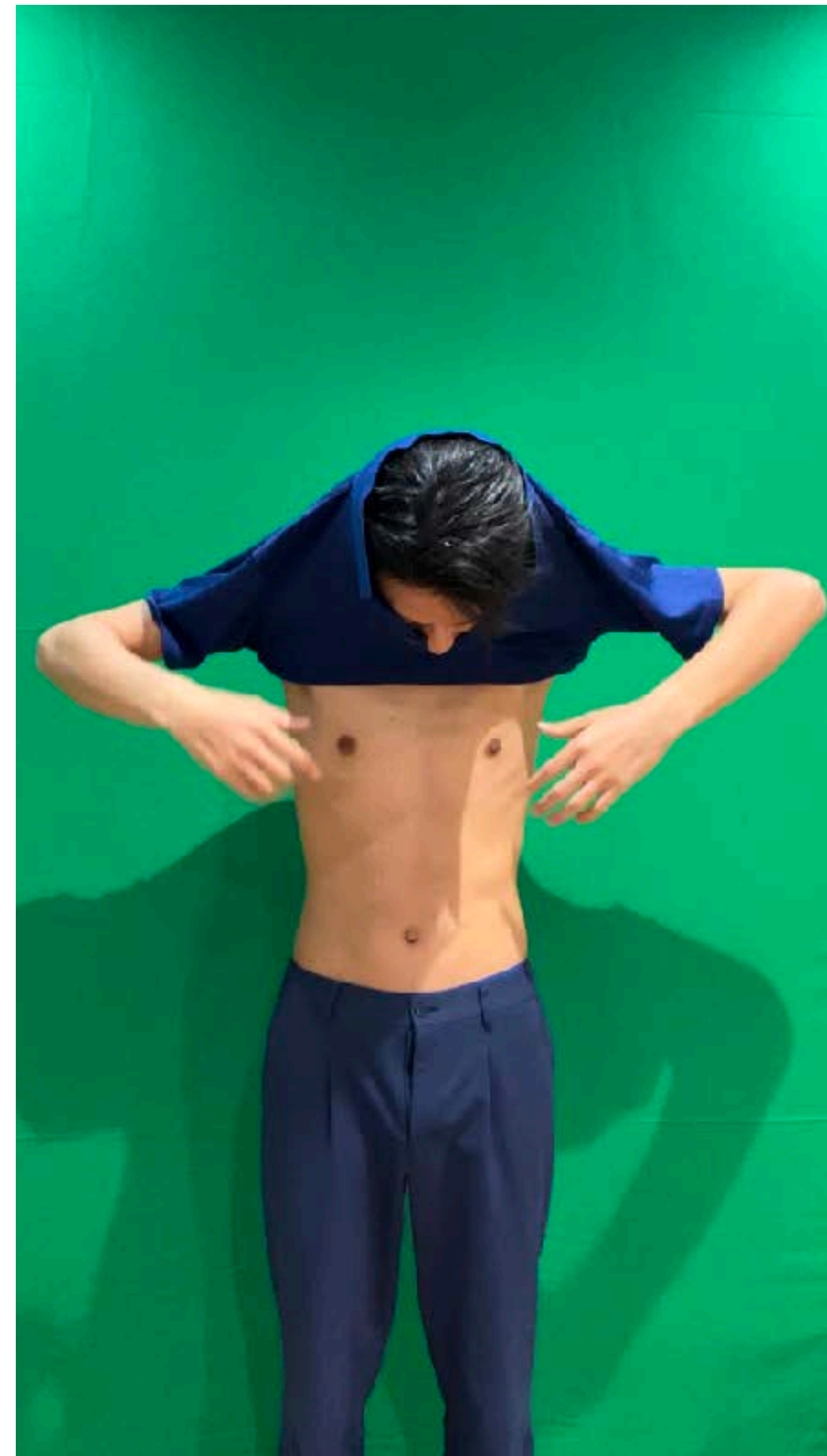
# 更衣動作分析



**更衣動作に必要な要素とは？**

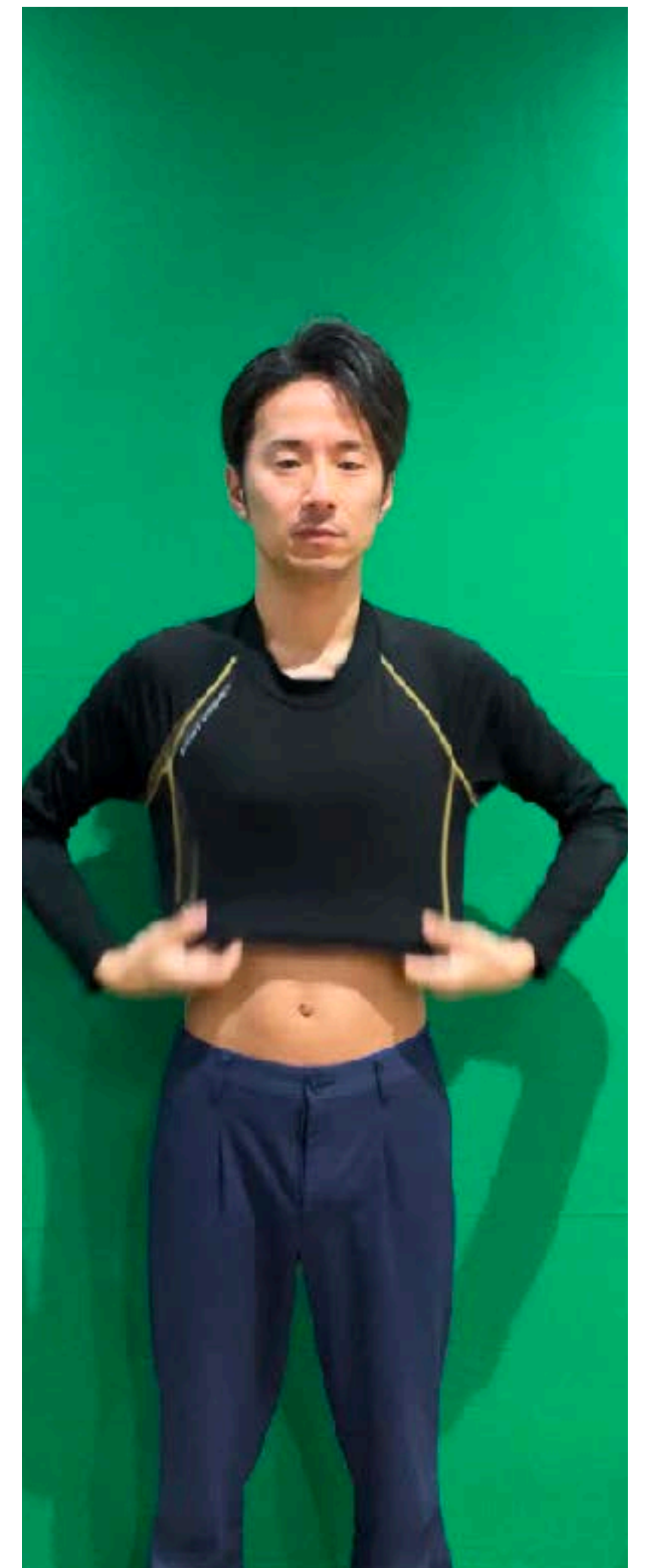
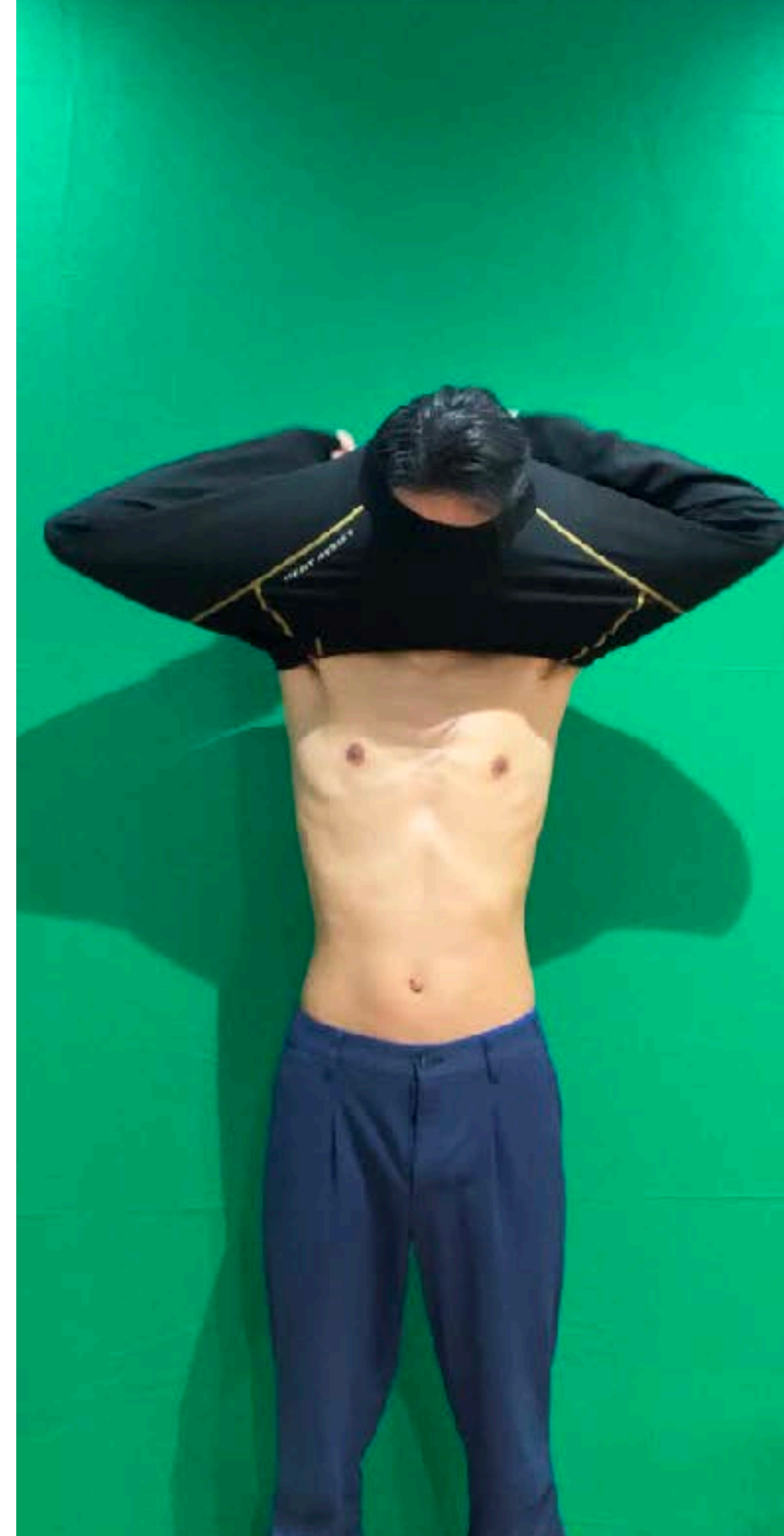
# 動作分析：共通点

<かぶりシャツ：肌着・Tシャツ>



# 動作分析：共通点

<かぶりシャツ：ロンT・スエット>





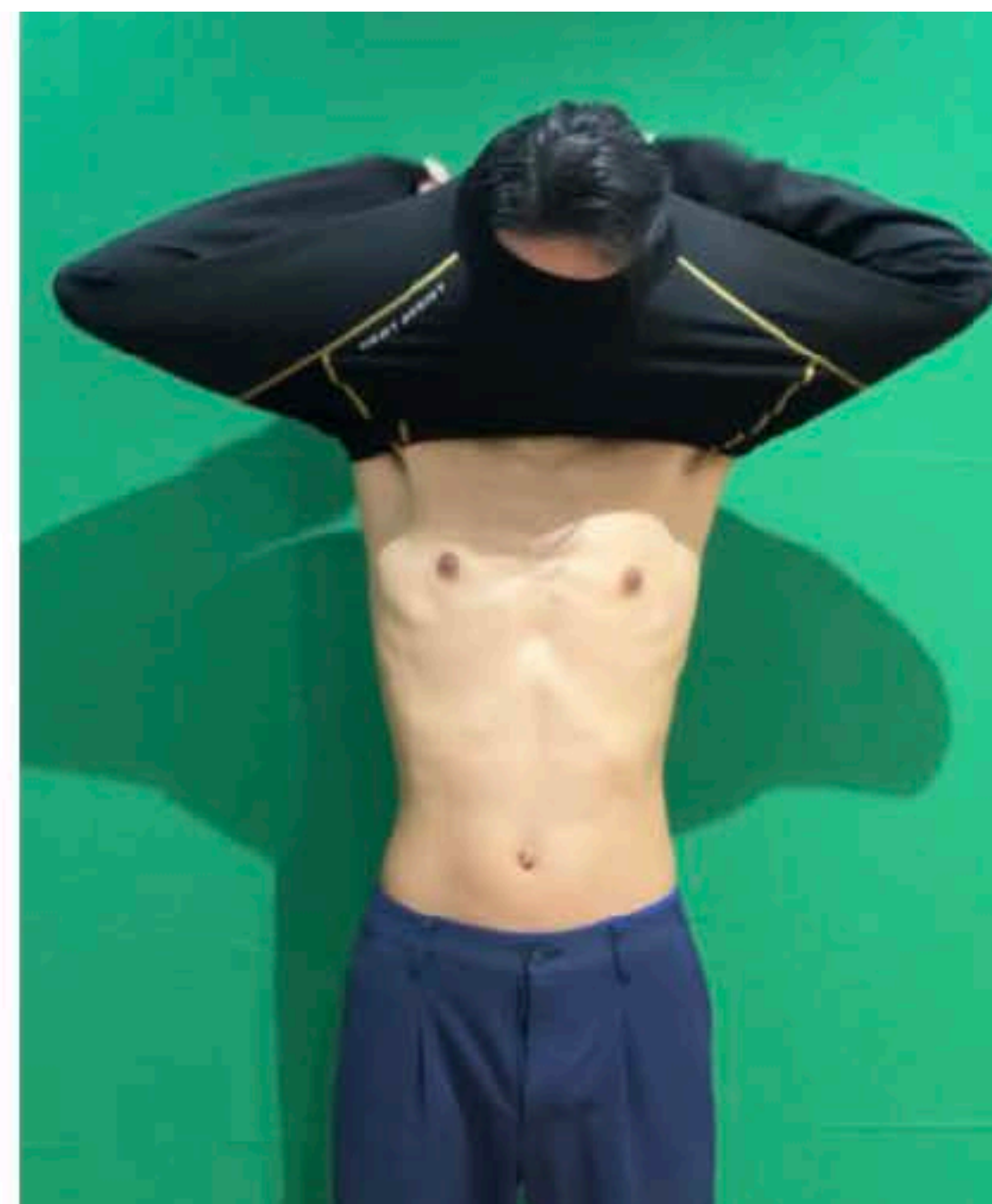
片方の手を入れて  
服に空洞を作る



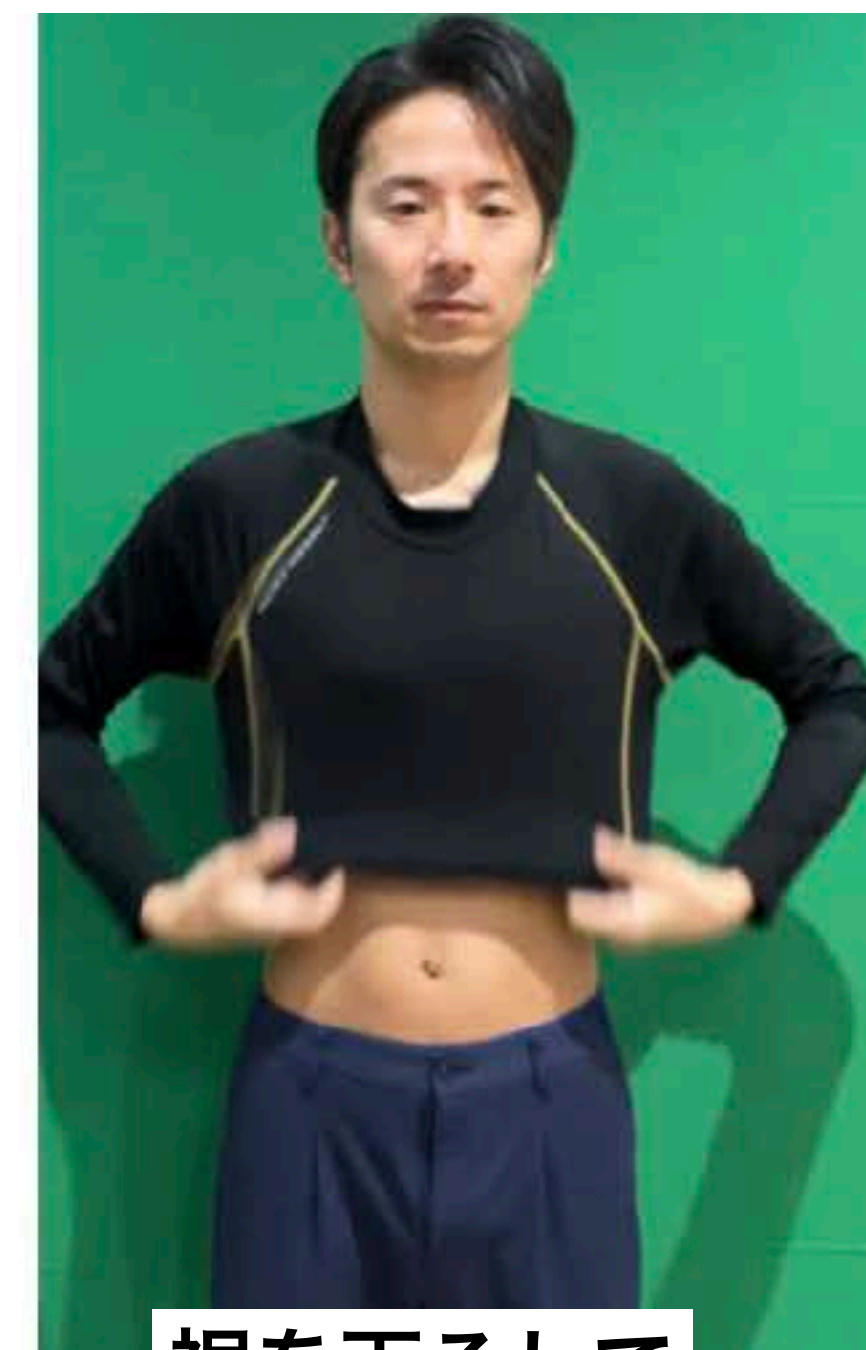
右手で服を固定しながら  
左を外に開きながら通す



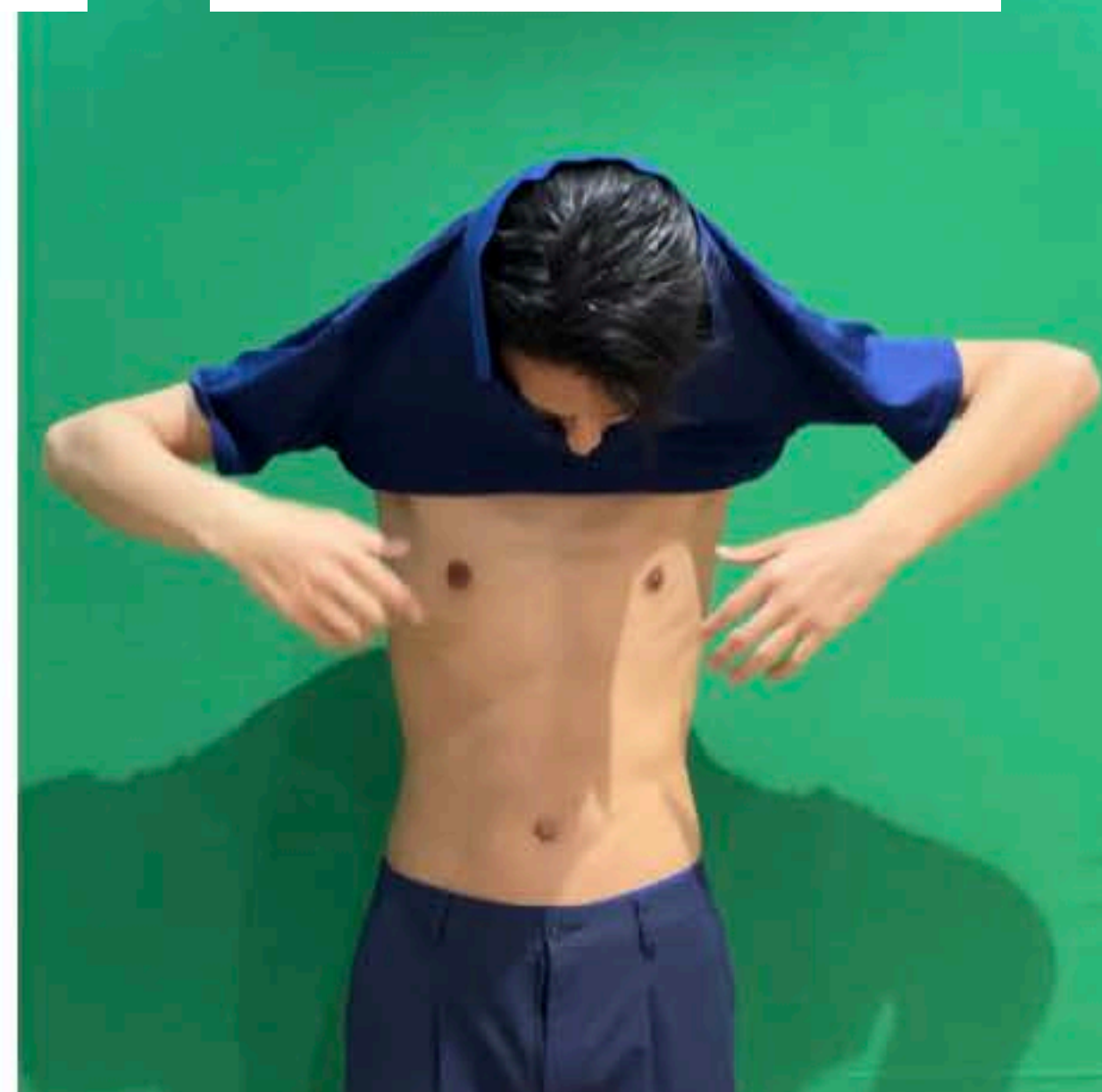
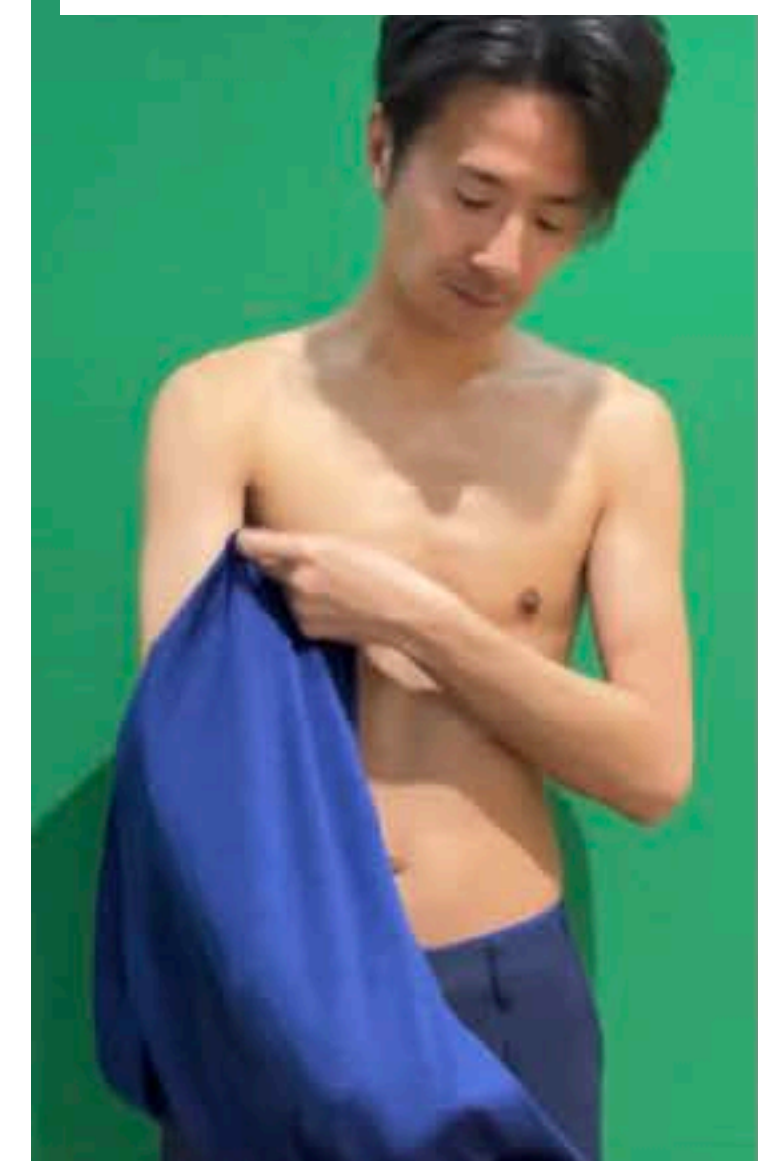
服の裾を肘より上に移動



両手を上げて頭を通す



裾を下ろして  
整える





# 更衣動作に必要な要素とは？

## かぶりシャツ

片方の手を入れて服に空洞を作る

右手で服を固定しながら  
左手を外に開きながら袖を通す

服の裾を肘より上に移動

両手を上げて頭を通す

裾を下ろして整える

# 動作分析：相違点は何？

<前開きシャツ：ボタンシャツ>



# 動作分析：相違点は何？

<前開きシャツ：アウター>





片方の手を入れて  
服の形を整える



頭の上から回しながら  
左袖を通す



肩口にある袖に腕を通す



左の方で張りを作りながら  
右手を袖に通す



襟・背中  
の服を整える



# 更衣動作に必要な要素とは？

## かぶりシャツ

片方の手を入れて服に空洞を作る

右手で服を固定しながら  
左手を外に開きながら袖を通す

服の裾を肘より上に移動

両手を上げて頭を通す

裾を下ろして整える

## 前開きシャツ

片方の手を入れて服の形を整える

頭の上から回しながら  
左袖を通す

左袖で張りを作りながら  
右手を袖にかける

左の方で張りを作りながら  
右手を袖に通す

襟・背中の服を整える

# 更衣動作に必要な要素とは？

## かぶりシャツ

片方の手を入れて服に空洞を作る

右手で服を固定しながら  
左手を外に開きながら袖を通す

服の裾を肘より上に移動

両手を上げて頭を通す

裾を下ろして整える

## 前開きシャツ

片方の手を入れて服の形を整える

頭の上から回しながら  
左袖を通す

左袖で張りを作りながら  
右手を袖にかける

左の方で張りを作りながら  
右手を袖に通す

襟・背中の服を整える

# 更衣動作に必要な要素とは？

## かぶりシャツ

片方の手を入れて服に空洞を作る

右手で服を固定しながら  
左手を外に開きながら袖を通す

服の裾を肘より上に移動

両手を上げて頭を通す

裾を下ろして整える

## 前開きシャツ

片方の手を入れて服の形を整える

頭の上から回しながら  
左袖を通す

肩口にある袖に腕を通す

左の方で張りを作りながら  
右手を袖に通す

襟・背中の服を整える

# 更衣における相違点

かぶりシャツ



服の裾を肘より上に移動

両手を上げて頭を通す

前開きシャツ



頭の上から回しながら  
左袖を通す

肩口にある袖に腕を通す



# 更衣における共通点

片方の手を入れて服に空洞を作る



右手で服を固定しながら  
左手を外に開きながら袖を通す



裾（襟）を下ろして整える



# 片麻痺患者の更衣



# 片麻痺患者様のかぶりシャツ



# 片麻痺患者様の前開き



# 片麻痺患者の更衣

## 非麻痺側での代償

### <かぶりシャツ>

服の裾を肘より上に移動

両手を上げて頭を通す

### <前開きシャツ>

頭の上から回しながら  
左袖を通す

肩口にある袖に腕を通す

## 麻痺側に求められる運動

片方の手を入れて服に空洞を作る

右手で服を固定しながら  
左手を外に開きながら袖を通す

裾（襟）を下ろして整える

# 片麻痺患者の更衣

非麻痺側での代償

<かぶりシャツ>

肩口に服をかける

両手を上げて頭を通す

<前開きシャツ>

肩口に服をかける

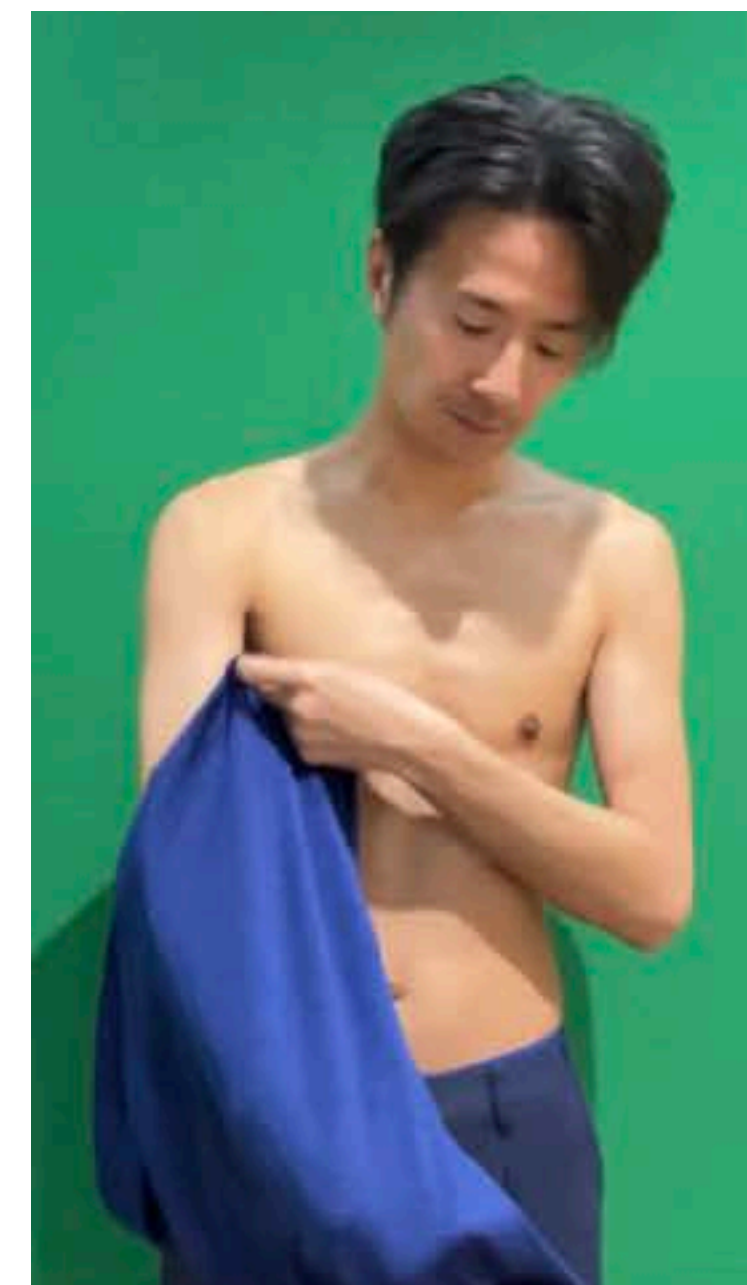
頭の上から回しながら  
左袖を通す

麻痺側に求められる運動

片方の手を入れて服に空洞を作る

右手で服を固定しながら  
左手を外に開きながら袖を通す

裾（襟）を下ろして整える



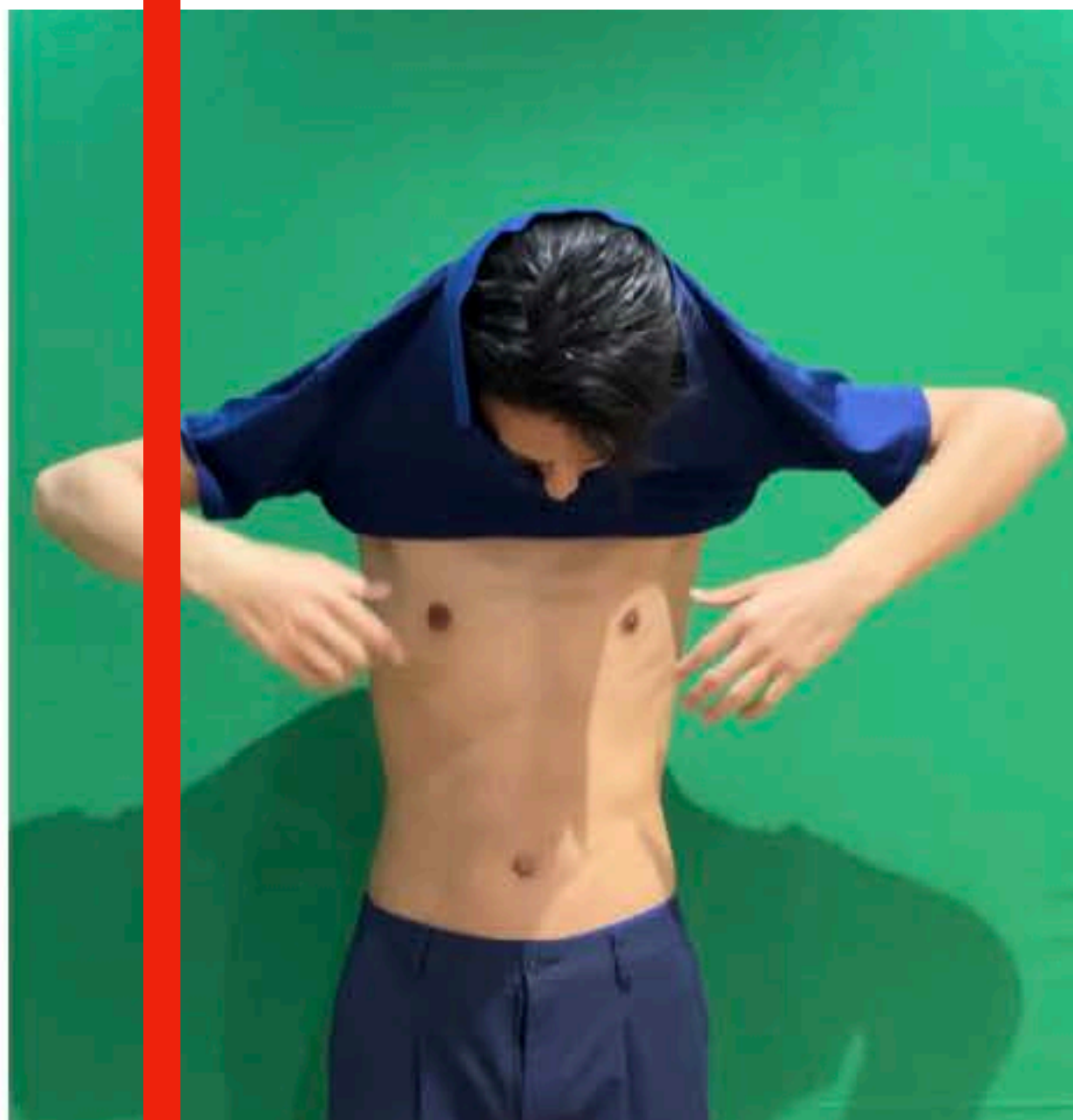
片方の手を入れて  
服に空洞を作る



右手で服を固定しながら  
左を外に開きながら通す



服の裾を肘より上に移動



両手を上げて頭を通す



裾を下ろして  
整える



# 片麻痺患者様のかぶりシャツ





# 片麻痺患者の更衣

## 非麻痺側での代償

### <かぶりシャツ>

服の裾を肘より上に移動

両手を上げて頭を通す

### <前開きシャツ>

頭の上から回しながら  
左袖を通す

肩口にある袖に腕を通す

## 麻痺側に求められる運動

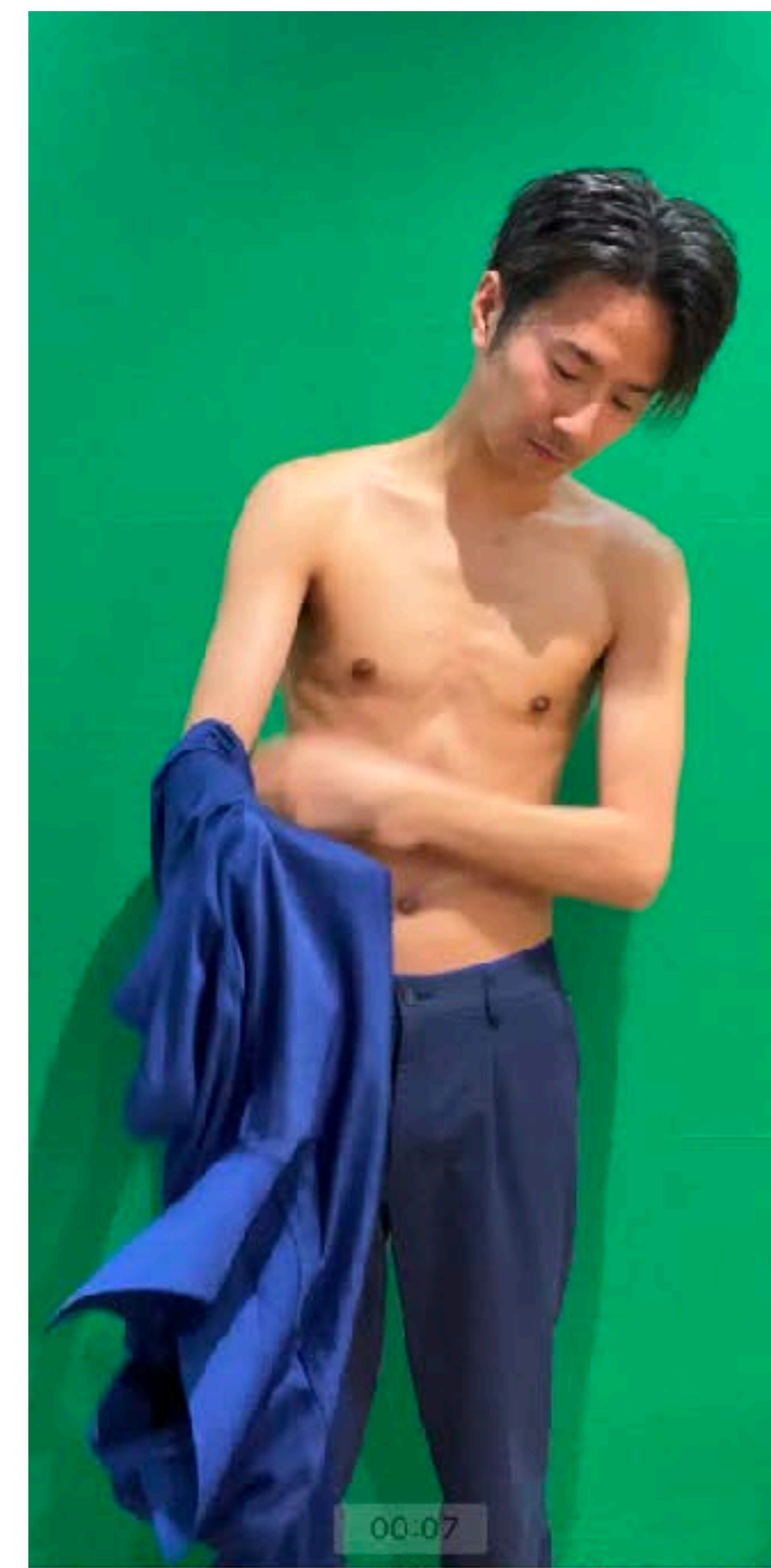
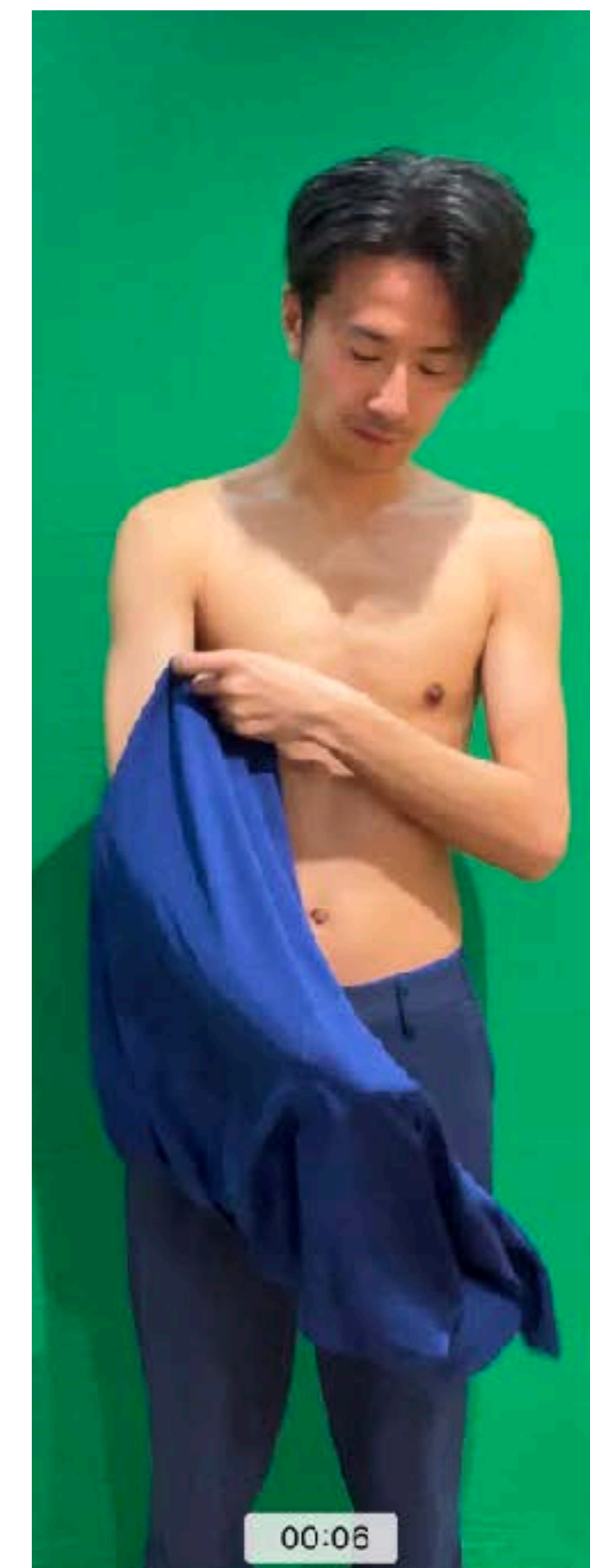
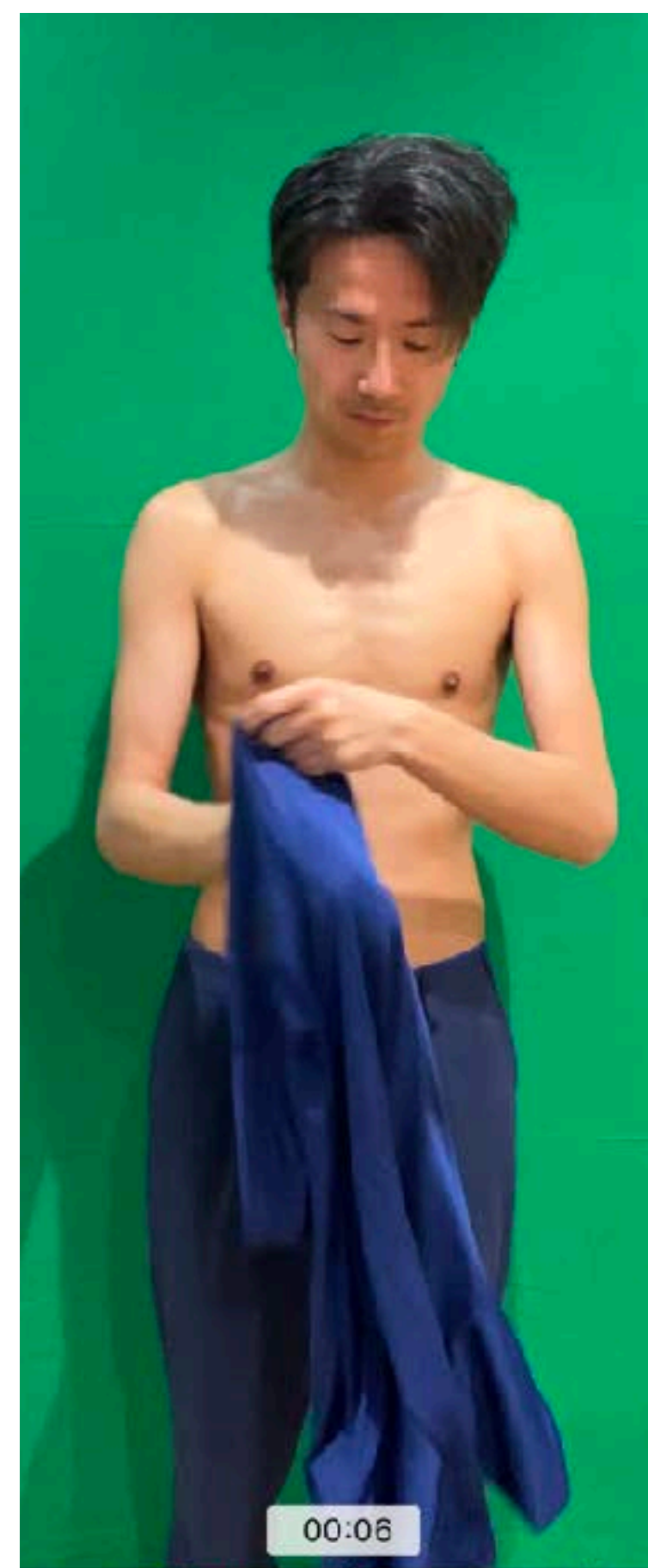
片方の手を入れて服に空洞を作る

右手で服を固定しながら  
左手を外に開きながら袖を通す

裾（襟）を下ろして整える

# 片方の手を入れて空洞を作る

～両手を袖に通すための準備期～



# 片方の手を入れて空洞を作る

<右麻痺側の動きに注目>

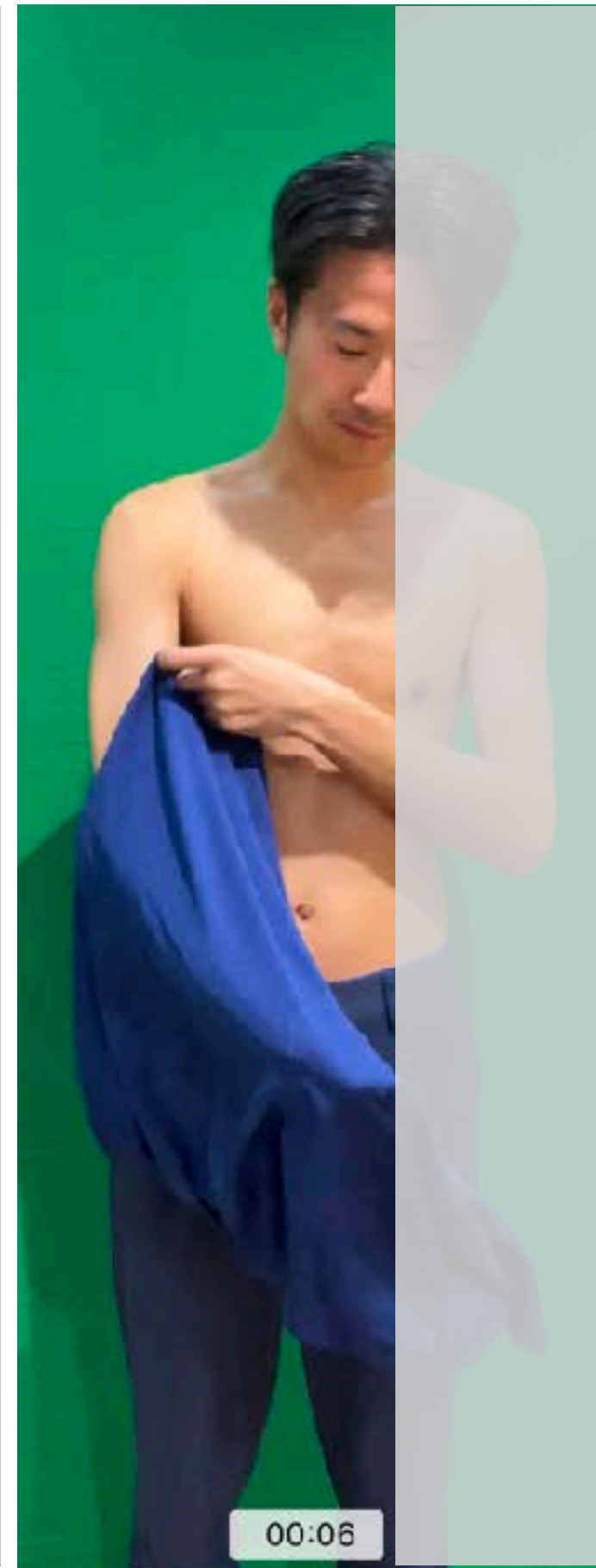
目的：左手を折れやすくするための準備



# 片方の手を入れて空洞を作る

<右麻痺側の動きに注目>

目的：左手を折れやすくするための準備



①肩軽度外転・外旋位スタート

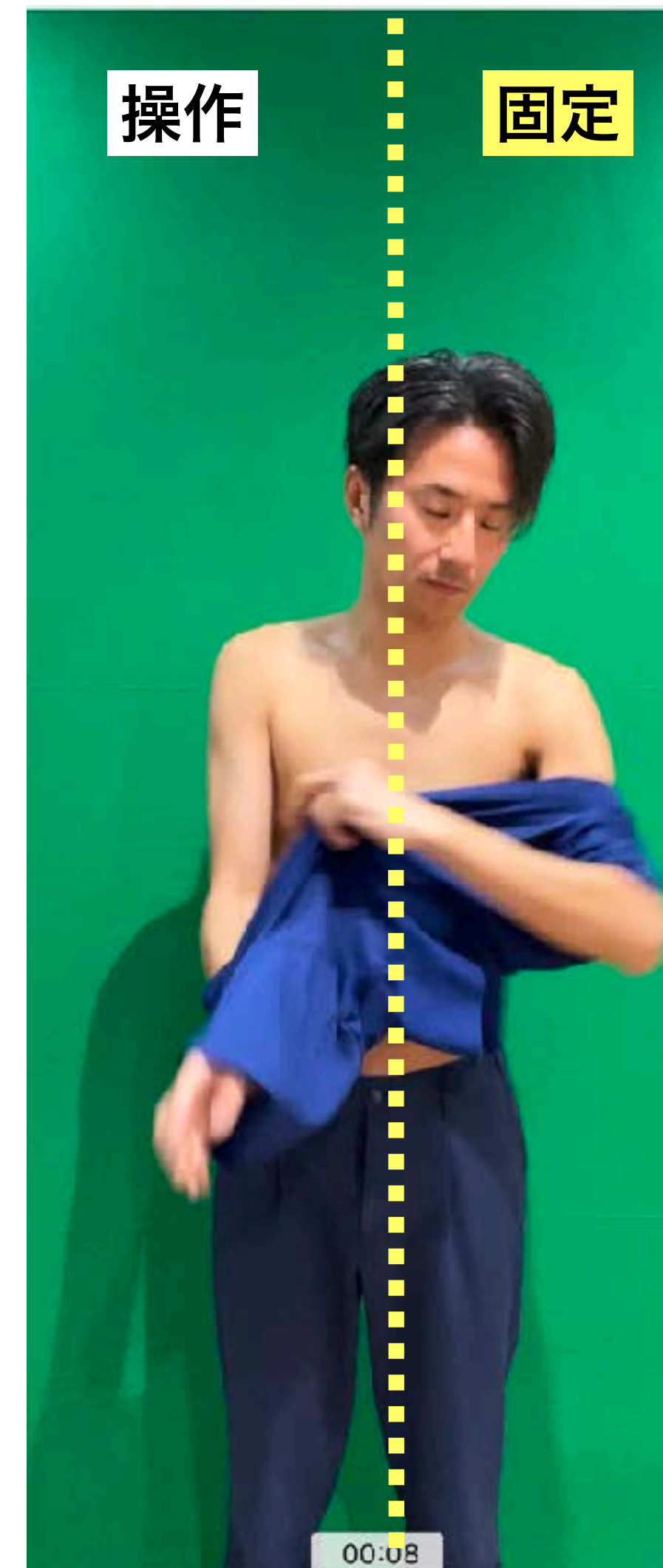
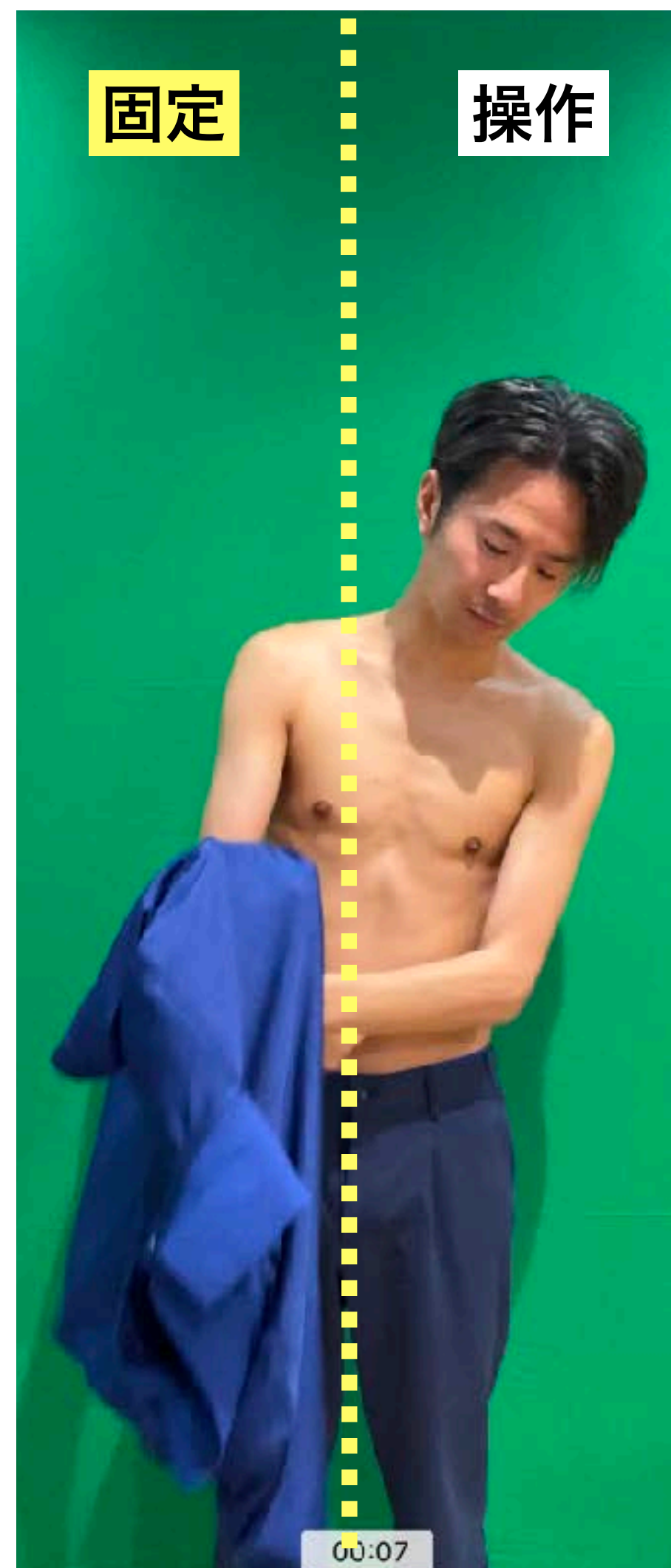
②左下方へのリーチ(肩屈曲・肘伸展)

③肘屈曲・肩軽度外転・外旋位

+

④体幹の左側屈

# 片手で服を固定しながら片手を通す



# 気がつくことは？

左右が対象的に動く：外側への運動



外側への動き → 服の張りを常にキープした運動（弛みを作らない）

# 気がつくこととは？

左右が対象的に動く：外側への運動



①肩軽度外転・外旋位スタート

②左下方へのリーチ(肩屈曲・肘伸展)

③肘屈曲・肩軽度外転・外旋位・回外

+

④左右の協調運動 (対照的)

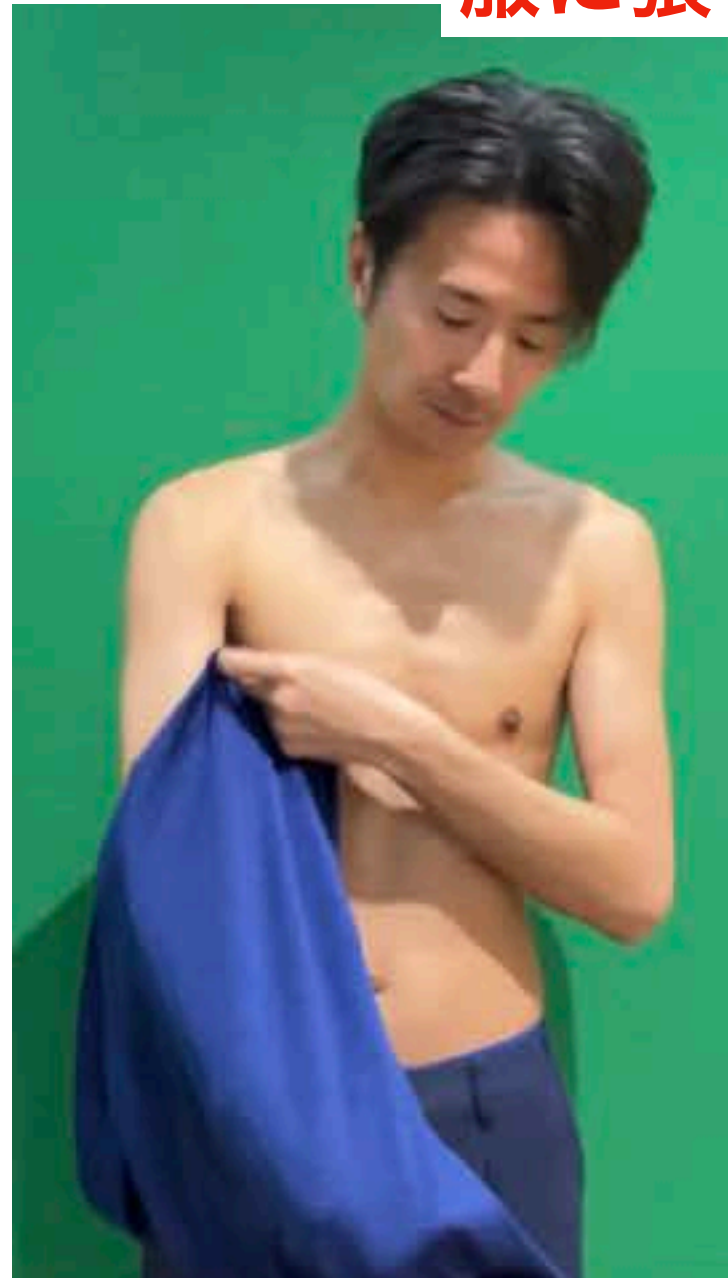
# 片麻痺患者様の前開き

左右が同じに内側への運動





服に張りを作る動き



片方の手を入れて服に空洞を作る

右手で服を固定しながら左を外に開きながら通す

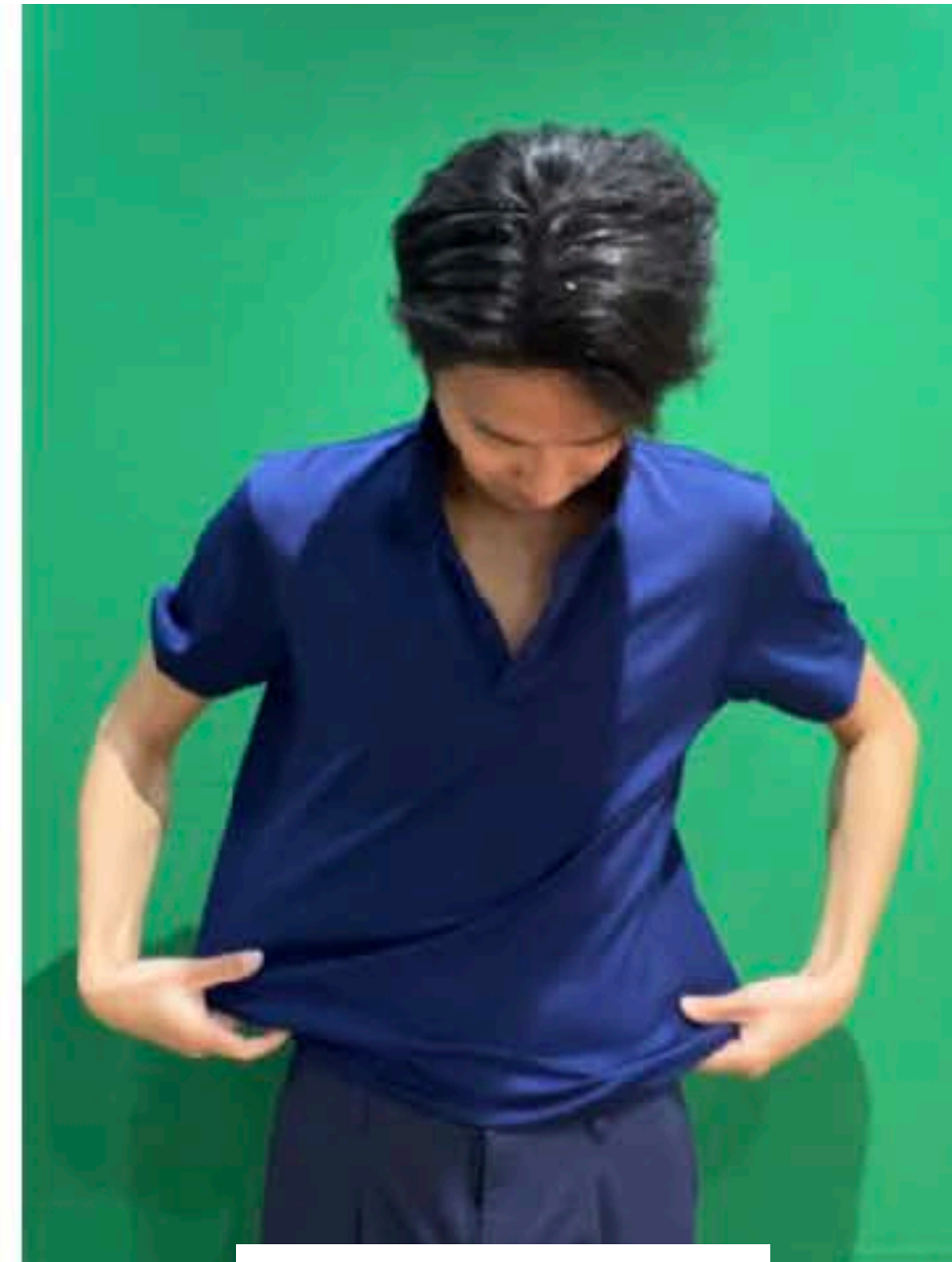
服に張りがある



服の裾を肘より上に移動



両手を上げて頭を通す



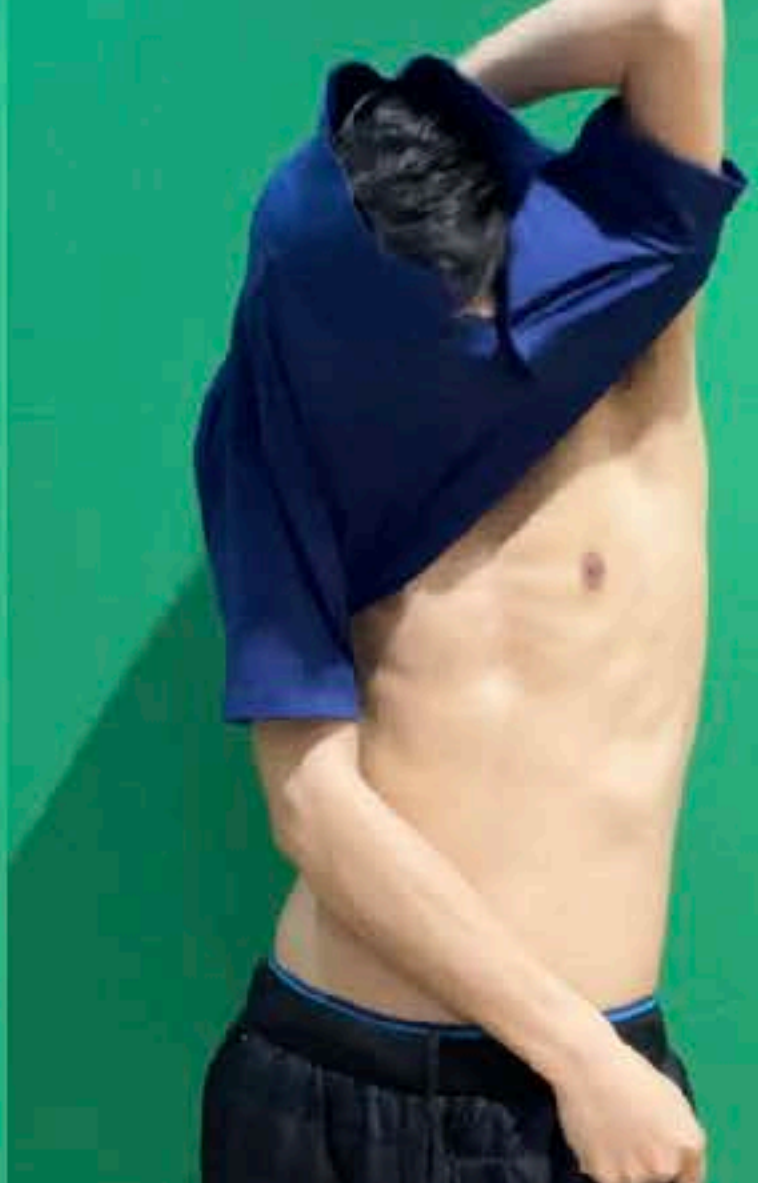
裾を下ろして整える



服の弛みをカバーする動き



服に弛みができる



# 気がつくことは？

左右が対象的に動く：外側への運動



①肩軽度外転・外旋位スタート

②左下方へのリーチ(肩屈曲・肘伸展)

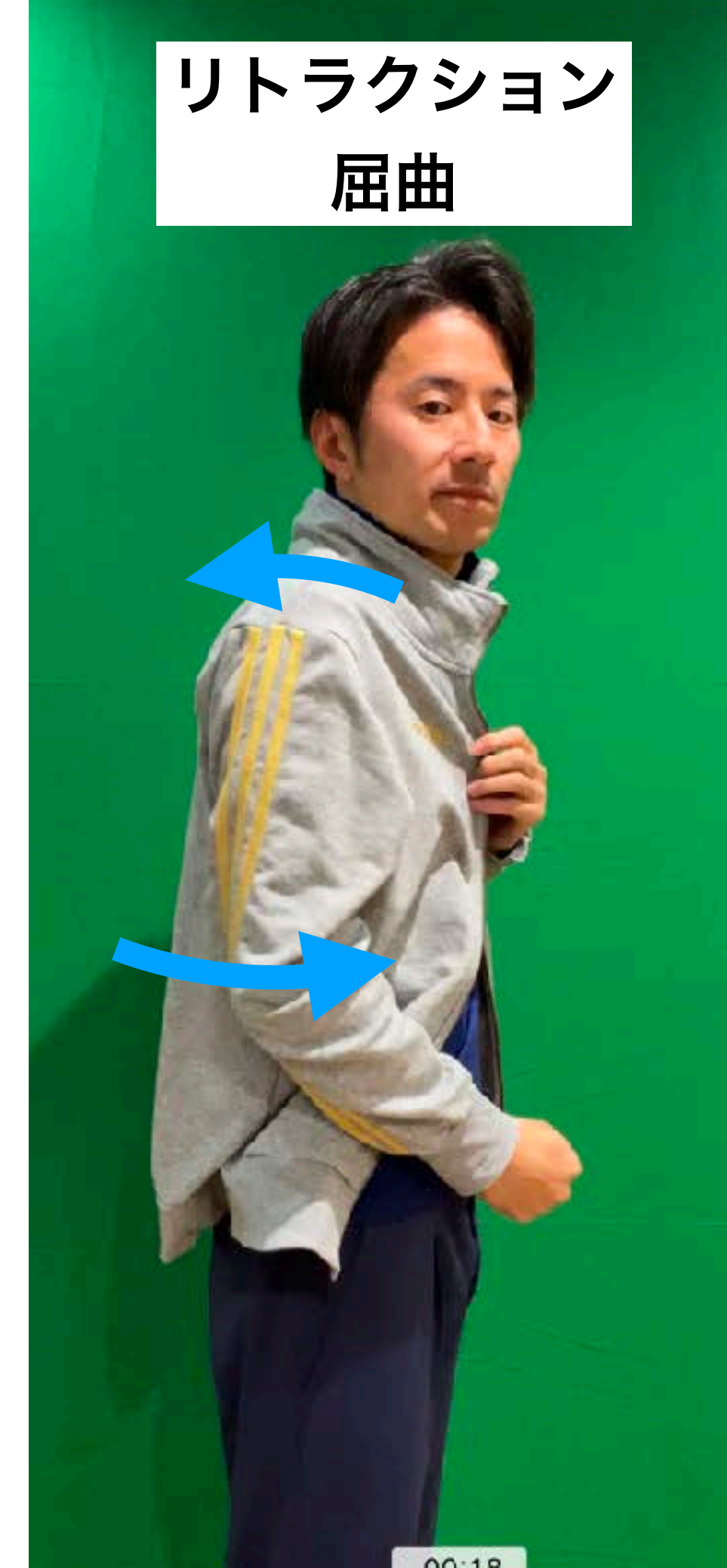
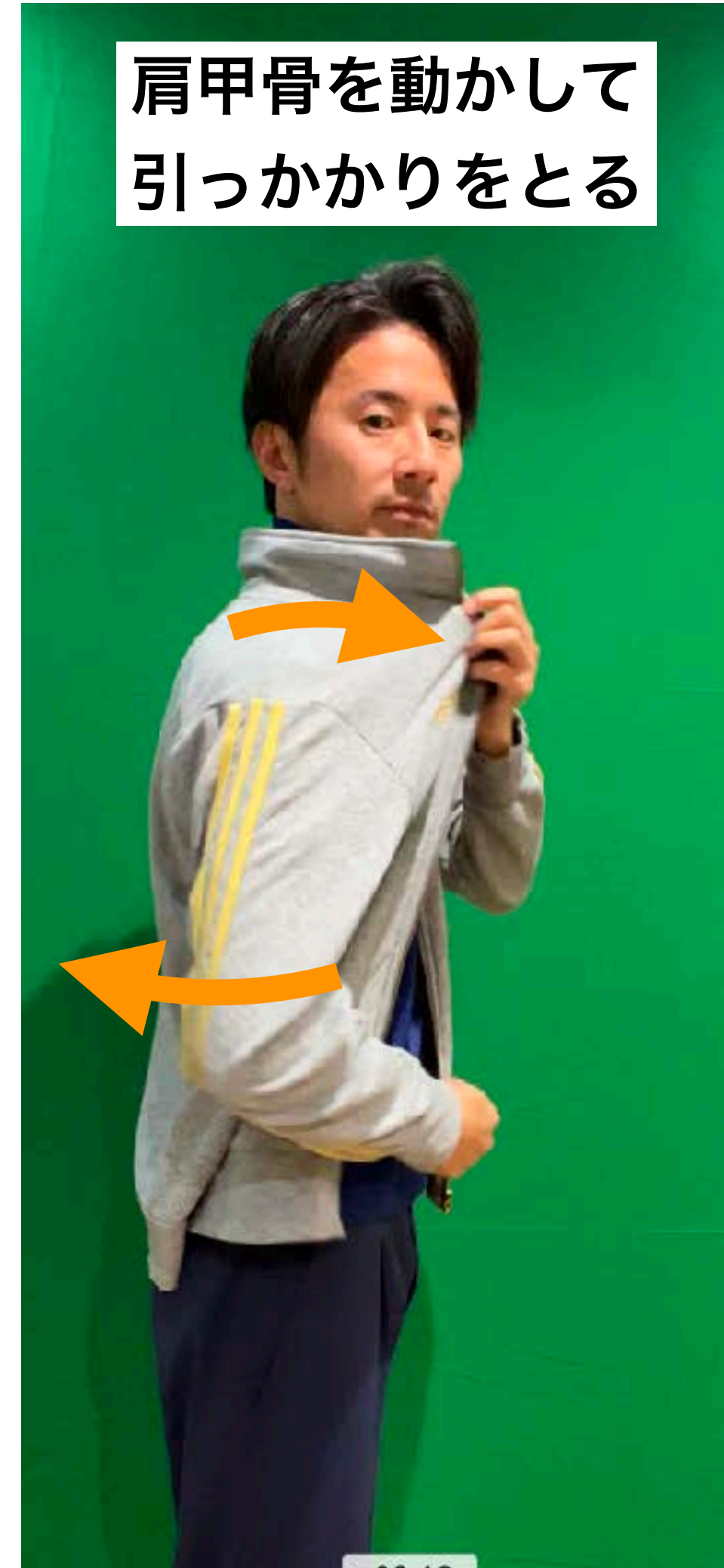
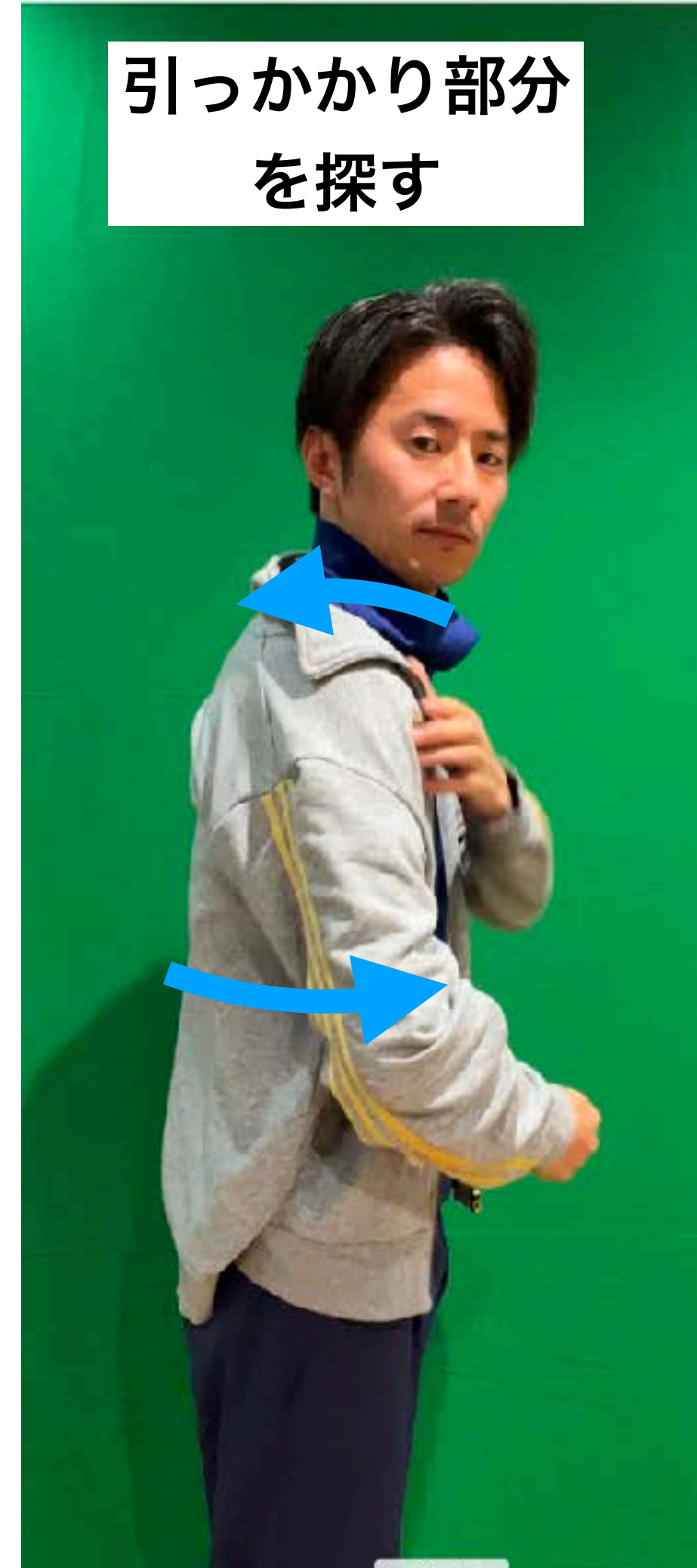
③肘屈曲・肩軽度外転・外旋位・回外

+

④左右の協調運動 (対照的)

# 裾(襟)を整える

服に身体を合わせていく



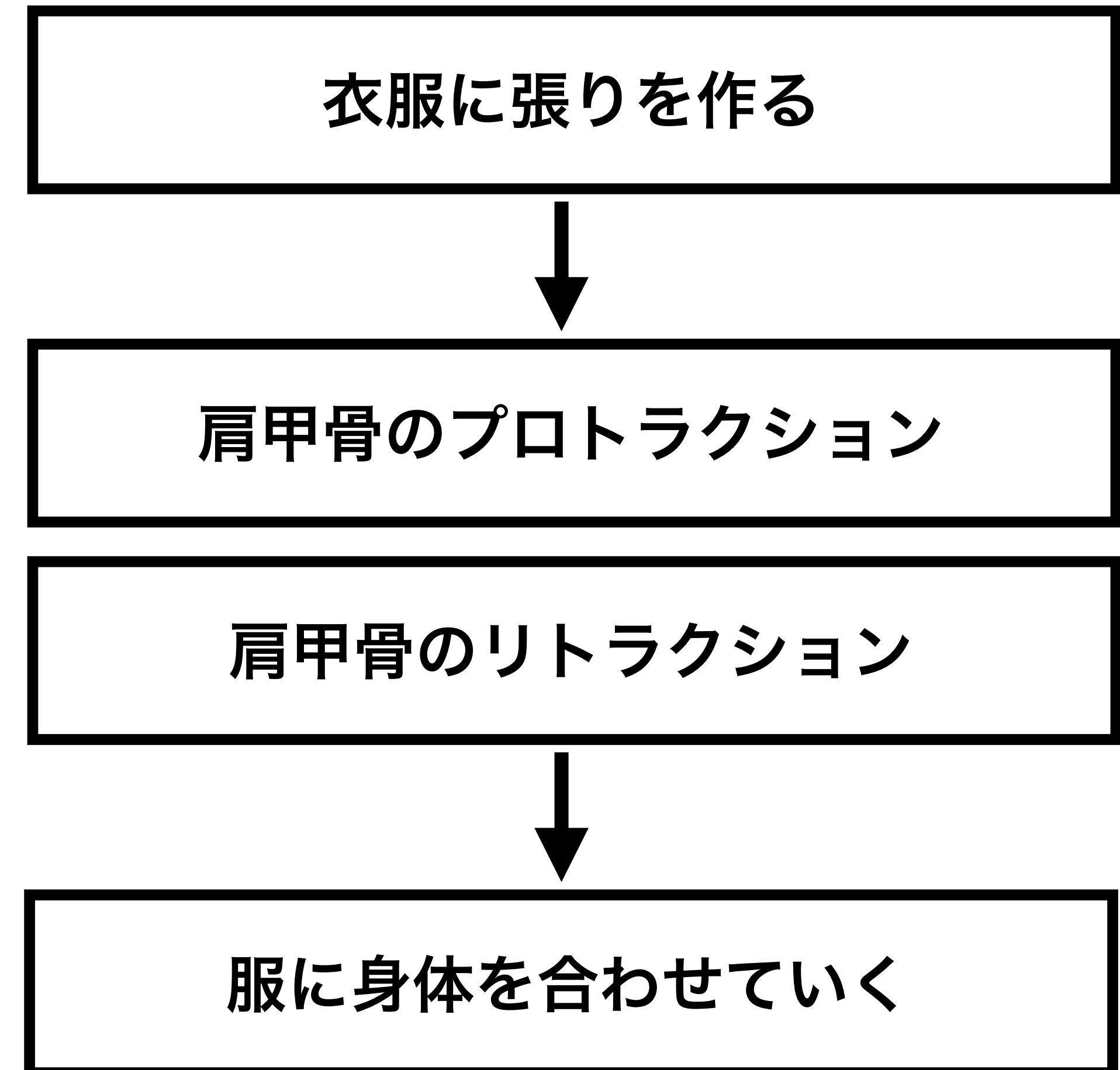
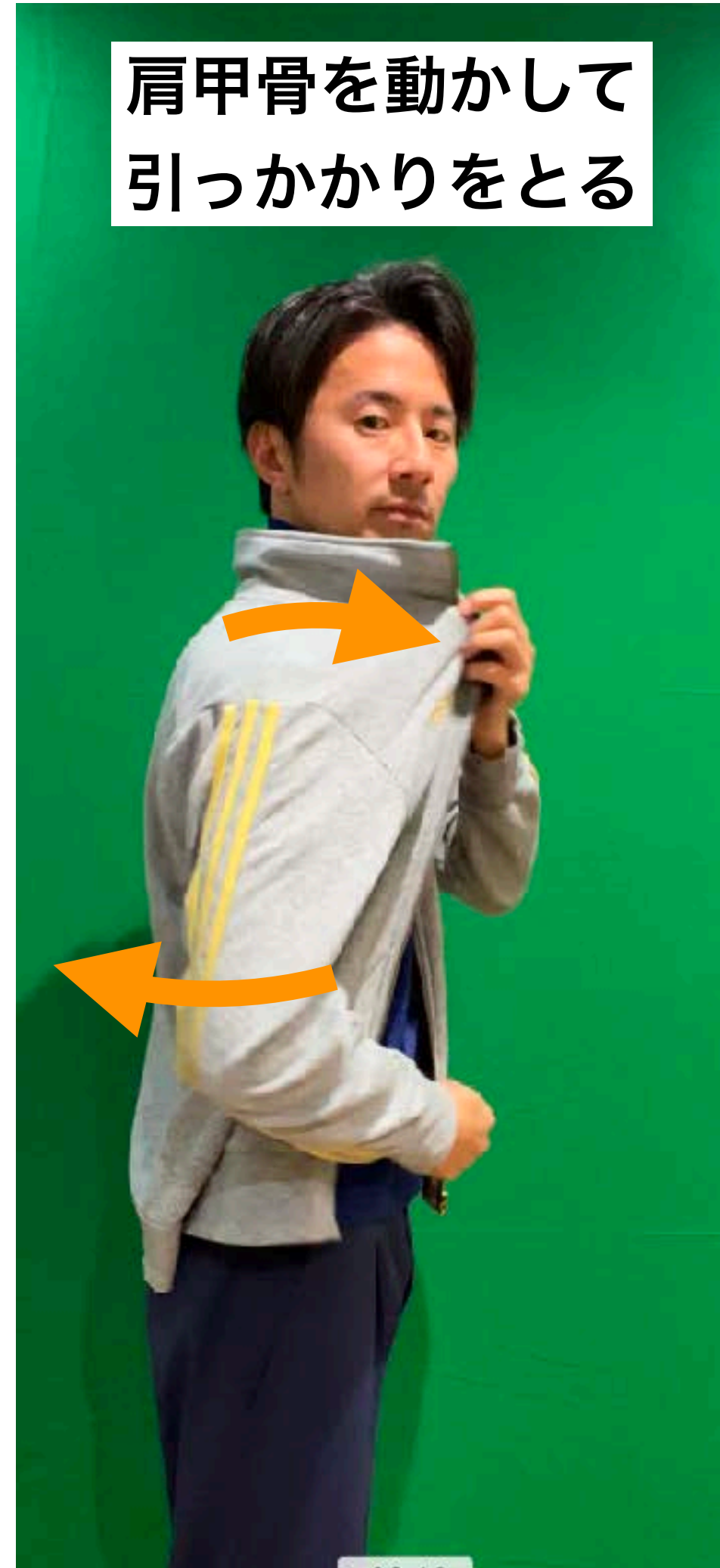
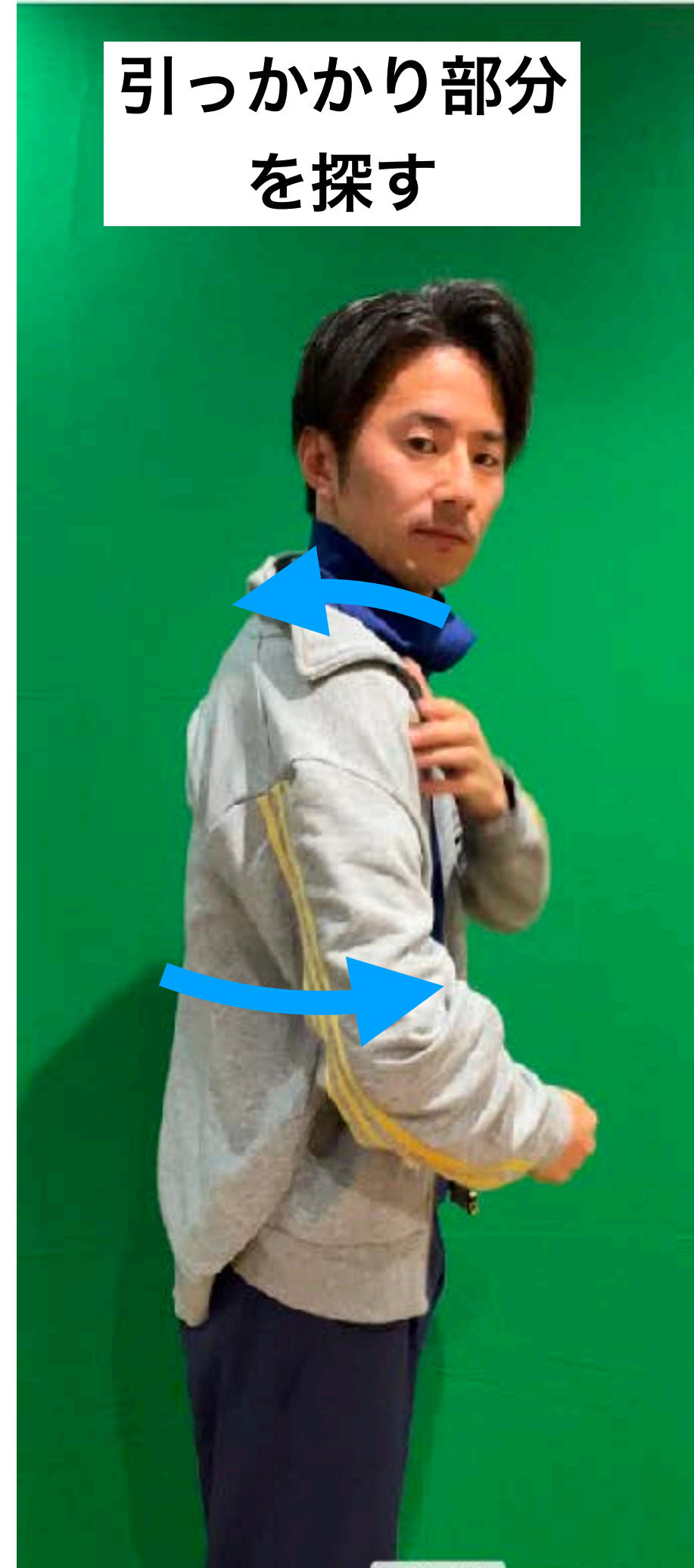
# 片麻痺患者の更衣

身体に服を合わせていく



# 裾(襟)を整える

服に身体を合わせていく



# 袖を通す

袖を通すために必要なことは？

円錐握り＋手の掌背屈

<目的>

- ・ 袖の空間を作るため
- ・ 引っかかりをなくするため



# 更衣に必要な動き

# 更衣に必要な機能

目的：動作面

片方の手を入れて服に空洞を作る

右手で服を固定しながら  
左手を外に開きながら袖を通す

裾（襟）を下ろして整える

運動機能

左下方へのリーチ(肩屈曲・肘伸展)

肘屈曲・肩軽度外転・外旋位・回外

円錐握り+手の掌背屈

左右の協調運動（対照的）

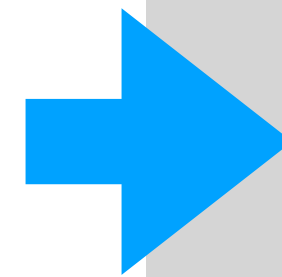
肩甲骨のプロ・リトラクション



# 視覚代償できる袖＋手指

なぜ、うまく袖が通らないのか？

機能的アプローチは必須



片方の手を入れて服に空洞を作る

円錐握り＋手の掌背屈

左下方へのリーチ(肩屈曲・肘伸展)

肘屈曲・肩軽度外転・外旋位・回外

左右の協調運動 (対照的)

# 視覚代償できる袖＋手指

片方の手を入れて服に空洞を作る

＜必要物品＞



円錐握り＋掌背屈運動の練習

＜必要能力＞

円錐握り＋手の掌背屈



問題点の感覚FBのために

# 左右交互の運動

右手で服を固定しながら  
左手を外に開きながら袖を通す

<必要物品>

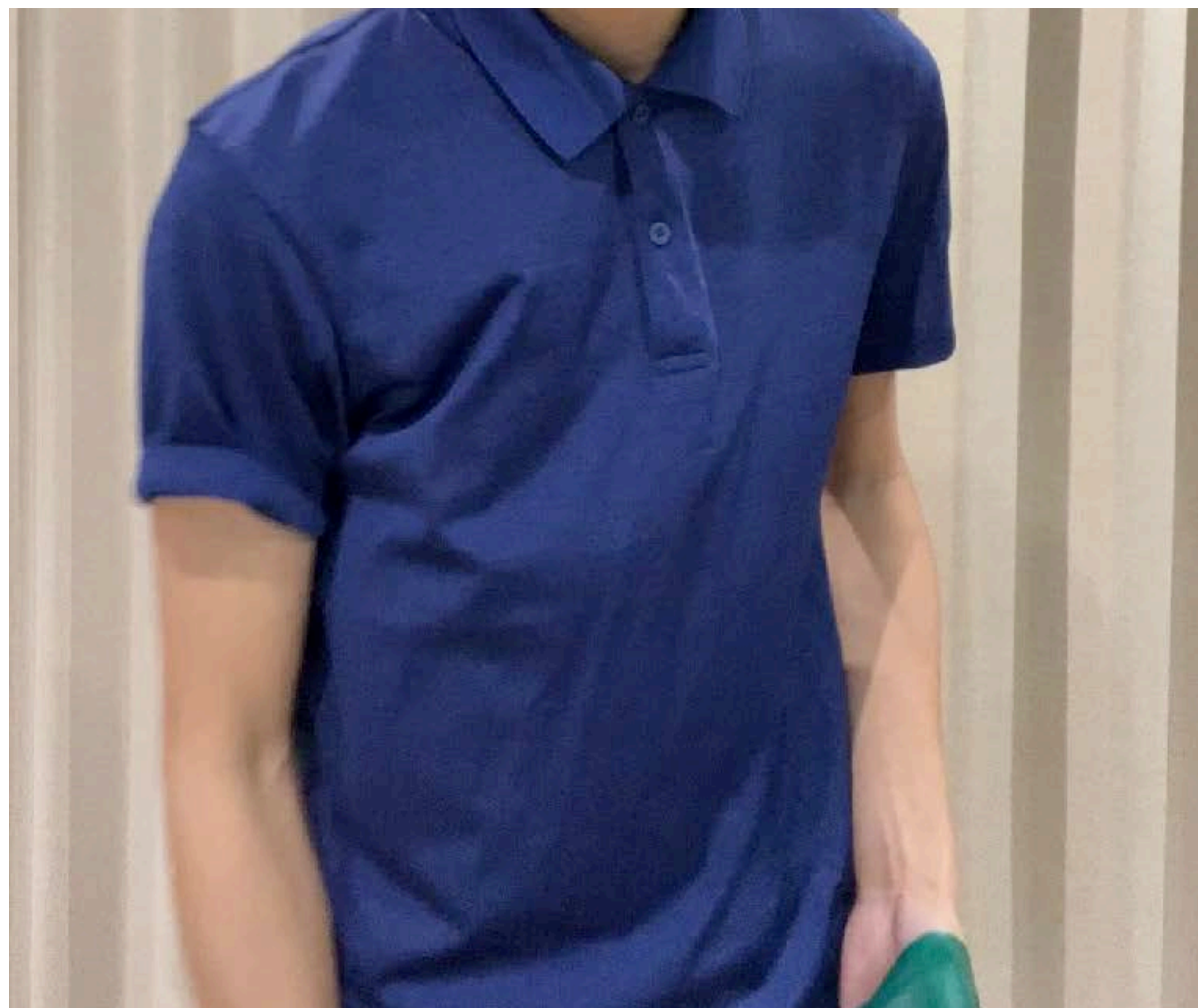


<必要能力>

左下方へのリーチ(肩屈曲・肘伸展)

肘屈曲・肩軽度外転・外旋位・回外

左右の協調運動 (対照的)



# 左右交互の運動

裾（襟）を下ろして整える

＜必要物品＞



＜必要能力＞

肩甲骨のプロ・リトラクション



# 1.5時間セミナー (1月～6月)

\*会員外は参加費1650円 会員は無料

1時間半でわかる臨床でしか使えない脳卒中リハビリ

## 脳外臨床大学校 ZOOMセミナー

2022年1月6日 (金)  
20:00～21:30

### 大脳基底核の機能から考えるパーキンソン病

講師：脳外臨床研究会 会長 作業療法士 山本秀一朗

- ①大脳基底核とは？
- ②パーキンソン病と経路
- ③ドーパミンの役割
- ④基底核から分析する4徴候



1時間半でわかる臨床でしか使えない脳卒中リハビリ

## 脳外臨床大学校 ZOOMセミナー

2022年2月3日 (金)  
20:00～21:30

### 姿勢制御とバランス

講師：脳外臨床研究会 会長 作業療法士 山本秀一朗

- ①姿勢とは
- ②重心と支持基底面
- ③重心と姿勢筋緊張
- ④バランスとは



1時間半でわかる臨床でしか使えない脳卒中リハビリ

## 脳外臨床大学校 ZOOMセミナー

2022年3月3日 (金)  
20:00～21:30

### 感覚障害が引き起こす臨床症状と主訴を読み解く

講師：脳外臨床研究会 会長 作業療法士 山本秀一朗

- ①感覚の必要性とは？
- ②感覚障害の臨床症状
- ③痺れとは？
- ④主訴とアプローチ



1時間半でわかる臨床でしか使えない脳卒中リハビリ

## 脳外臨床大学校 ZOOMセミナー

2022年4月7日 (金)  
20:00～21:30

### 上位運動ニューロン障害と運動麻痺

講師：脳外臨床研究会 会長 作業療法士 山本秀一朗

- ①上位運動ニューロンとは
- ②運動麻痺との関係性
- ③連合反応と共同運動の解釈
- ④運動麻痺の評価とアプローチとは



1時間半でわかる臨床でしか使えない脳卒中リハビリ

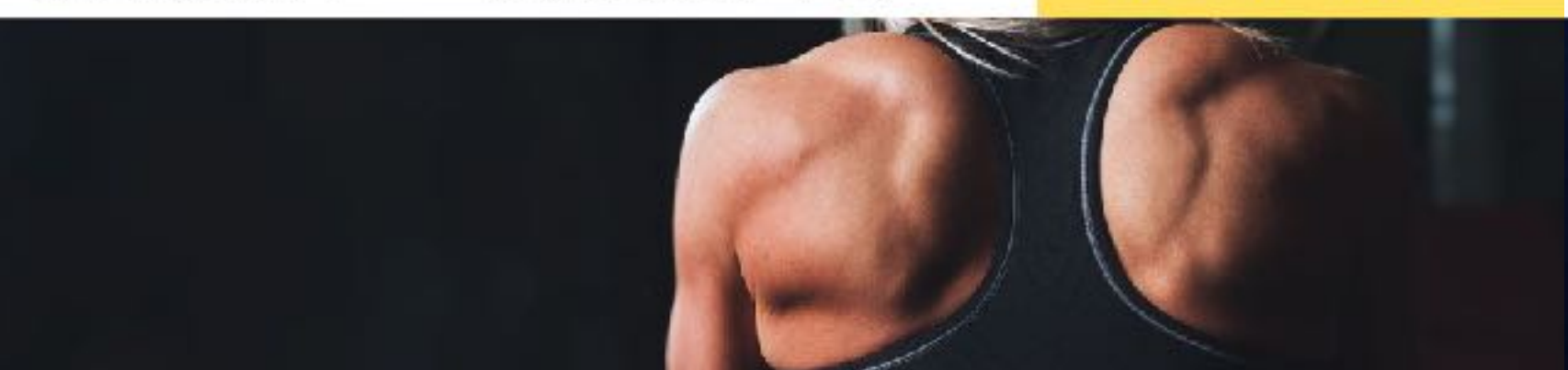
## 脳外臨床大学校 ZOOMセミナー

2022年5月5日 (金)  
20:00～21:30

### 異常筋緊張を考える姿勢筋緊張と痙性

講師：脳外臨床研究会 会長 作業療法士 山本秀一朗

- ①筋緊張とは
- ②痙性が起こる原因
- ③姿勢筋緊張と痙性の捉え方
- ④筋緊張のアプローチとは



1時間半でわかる臨床でしか使えない脳卒中リハビリ

## 脳外臨床大学校 ZOOMセミナー

2022年6月2日 (金)  
20:00～21:30

### 被殻出血の脳画像の見方と脳画像の臨床活用

講師：脳外臨床研究会 会長 作業療法士 山本秀一朗

- ①大脳基底核とは
- ②大脳基底核の脳画像
- ③被殻出血が引き起こす臨床症状
- ④臨床場面での活用方法



# ADL分析セミナー（1月～6月）

➤ 1時間でわかるADL動作分析

## 臥位姿勢を考える

～良い臥位と良くない臥位を考える～

1. 臥位とは
2. 臥位の種類とは
3. 正常な臥位
4. 臨床での評価の視点

日時：2023年1月13日（金）20：00～  
講師：脳外臨床研究会 作業療法士 山本秀一郎



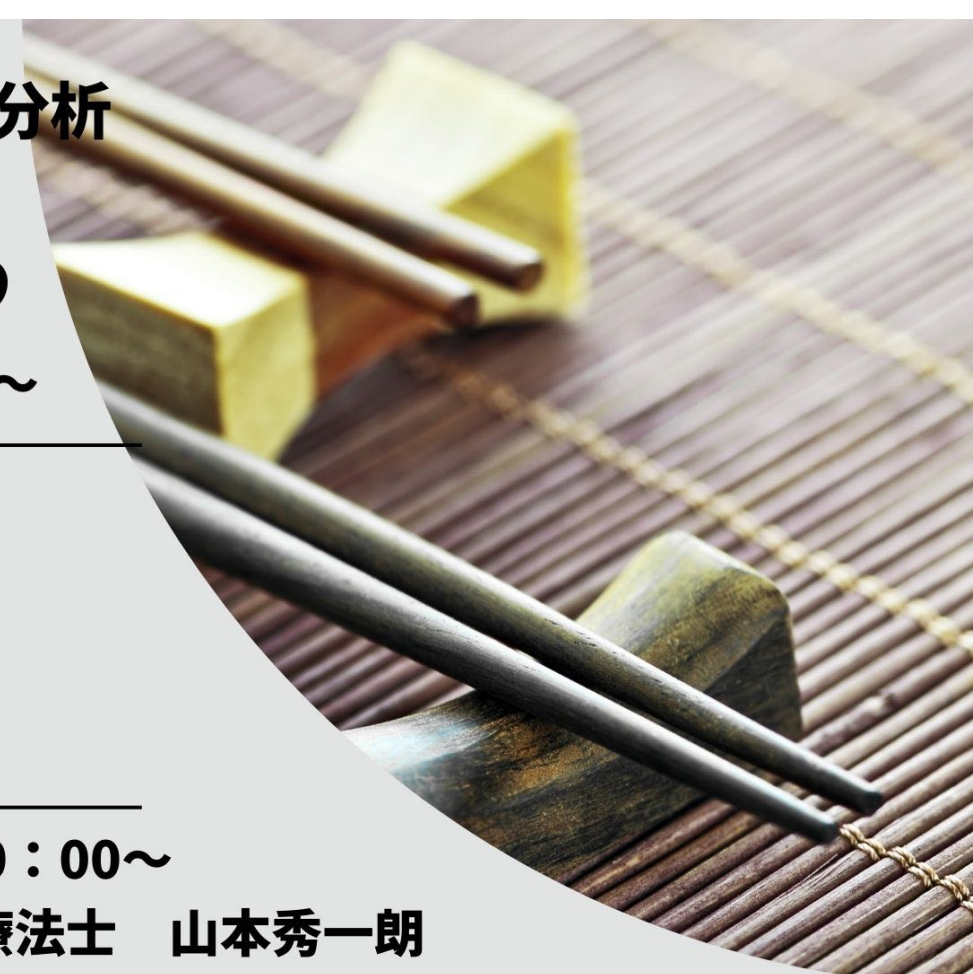
➤ 1時間でわかるADL動作分析

## 箸操作を考える

～3点つまみと手指の機能～

1. 箸とは
2. 箸の役割
3. 箸操作と手指の役割
4. 臨床での評価の視点

日時：2023年2月9日（金）20：00～  
講師：脳外臨床研究会 作業療法士 山本秀一郎



➤ 1時間でわかるADL動作分析

## スプーンを考える

～摂食動作のスタート～

1. スプーンやフォークとは
2. スプーン・フォークの役割
3. スプーン操作と手指の役割
4. 臨床での評価の視点

日時：2023年3月8日（金）20：00～  
講師：脳外臨床研究会 作業療法士 山本秀一郎



➤ 1時間でわかるADL動作分析

## トイレ動作に必要な 下衣の上げ下げ

～トイレ自立に向けて～

1. トイレ動作とは
2. 下衣の種類
3. 下衣の上げ下げに必要な要素
4. 臨床での評価の視点

日時：2023年5月10日（金）20：00～  
講師：脳外臨床研究会 作業療法士 山本秀一郎



➤ 1時間でわかるADL動作分析

## トイレ動作に 必要なステップ

～安全にトイレ移乗するために～

1. トイレ動作とは
2. トイレの種類
3. トイレに必要なステップ
4. 臨床での評価の視点

日時：2023年4月12日（金）20：00～  
講師：脳外臨床研究会 作業療法士 山本秀一郎




➤ 1時間でわかるADL動作分析

## 起き上がり動作に ついて考える

～ベッドから起き上がるために～

1. 起き上がり動作とは
2. 起き上がりの種類
3. 起き上がり動作の動作分析
4. 臨床での評価の視点

日時：2023年6月14日（金）20：00～  
講師：脳外臨床研究会 作業療法士 山本秀一郎



# アプローチセミナー（1月～6月）

▶ 1時間でわかる脳卒中アプローチ

## アプローチとは

～評価とアプローチの考え方～

1. リハビリとモーターコントロールとは
2. 評価とは？
3. アプローチとは？
4. 臨床場面での仮説検証作業

日時▶▶▶ 2023年1月20日（金）20：00～

講師：脳外臨床研究会 作業療法士 山本秀一郎



▶ 1時間でわかる脳卒中アプローチ

## 最短の移動手段 歩行とは

1. ADL獲得に必要な歩行とは
2. 歩行周期と役割
3. 歩行の評価ポイント
4. 臨床場面での仮説検証作業

日時▶▶▶ 2023年2月17日（金）20：00～

講師：脳外臨床研究会 作業療法士 山本秀一郎



▶ 1時間でわかる脳卒中アプローチ

## 重心移動と歩行速度

～重心を上げるために必要なこと～

1. 左右の重心移動の利点と欠点
2. 上下運動の重心移動の利点と欠点
3. 重心を上げるための実験（足関節底屈の必要性）
4. 臨床場面での仮説検証作業

日時▶▶▶ 2023年3月17日（金）20：00～

講師：脳外臨床研究会 作業療法士 山本秀一郎



▶ 1時間でわかる脳卒中アプローチ

## 立脚期に必要な 股関節の動きとは？

～股関節は外転？内転？～

1. 立脚相における骨盤と股関節の動き
2. 片脚立位の股関節外転支持と内転支持の違い
3. 立脚期のための股関節アプローチ
4. 臨床場面での仮説検証作業

日時▶▶▶ 2023年4月21日（金）20：00～

講師：脳外臨床研究会 作業療法士 山本秀一郎



▶ 1時間でわかる脳卒中アプローチ

## 荷重に必要な 足部の働き

～母趾に荷重できない理由と原因～

1. 足部の構造
2. アーチの必要性実験
3. 荷重のための足部アプローチ
4. 臨床場面での仮説検証作業

日時▶▶▶ 2023年5月19日（金）20：00～

講師：脳外臨床研究会 作業療法士 山本秀一郎



▶ 1時間でわかる脳卒中アプローチ

## 立脚期のキッキングとは

～各関節の分離と協調～

1. 立脚期の役割とは
2. 立脚期分析（各関節の動き）
3. 立脚期を目的としたキッキング練習
4. 臨床場面での仮説検証作業

日時▶▶▶ 2023年6月16日（金）20：00～

講師：脳外臨床研究会 作業療法士 山本秀一郎



# 症例検討 + 画像評価 (1月～6月)



➤ 知識と臨床を繋ぐ症例検討

## 症例を把握する

～症例検討をするための基本的な考え方～

1. 分析チャートの記入
2. 問題点の仮説の立て方
3. 目標設定とは
4. 評価とアプローチの視点

日時：2023年1月27日 (金) 20:00～  
講師：脳外臨床研究会  
作業療法士 山本秀一朗



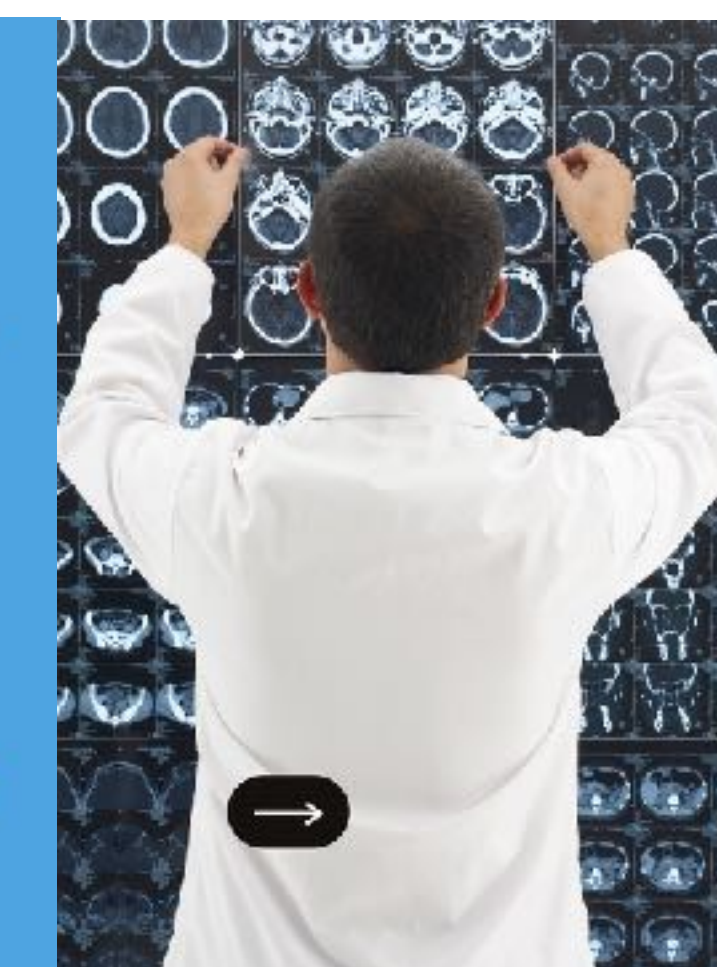
➤ 知識と臨床を繋ぐ症例検討

## 症例検討会①

～症例から明日に繋がるヒントを探す～

1. 分析チャートの記入
2. 問題点の仮説の立て方
3. 目標設定とは
4. 評価とアプローチの視点

日時：2023年2月24日 (金) 20:00～  
講師：脳外臨床研究会  
作業療法士 山本秀一朗



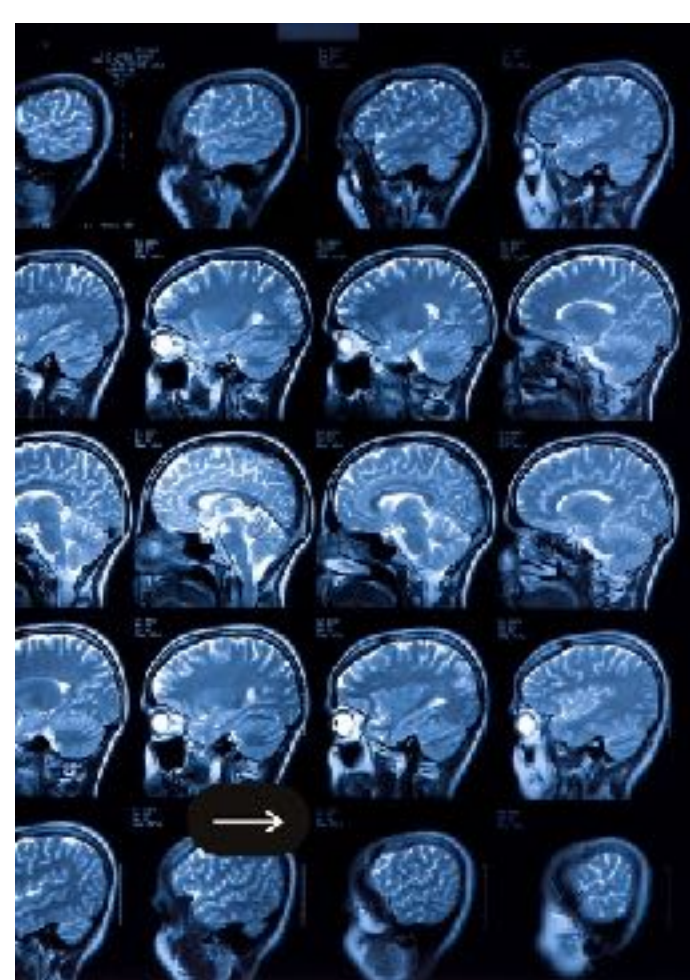
➤ 知識と臨床を繋ぐ症例検討

## 画像から症例を考える

～脳画像から症例を見る方法・基礎編～

1. 脳画像の選択(CT/MRI)
2. 障害部位から仮説を立てる
3. 可能性評価と原因追求評価
4. 評価とアプローチの視点

日時：2023年3月24日 (金) 20:00～  
講師：脳外臨床研究会  
作業療法士 山本秀一朗



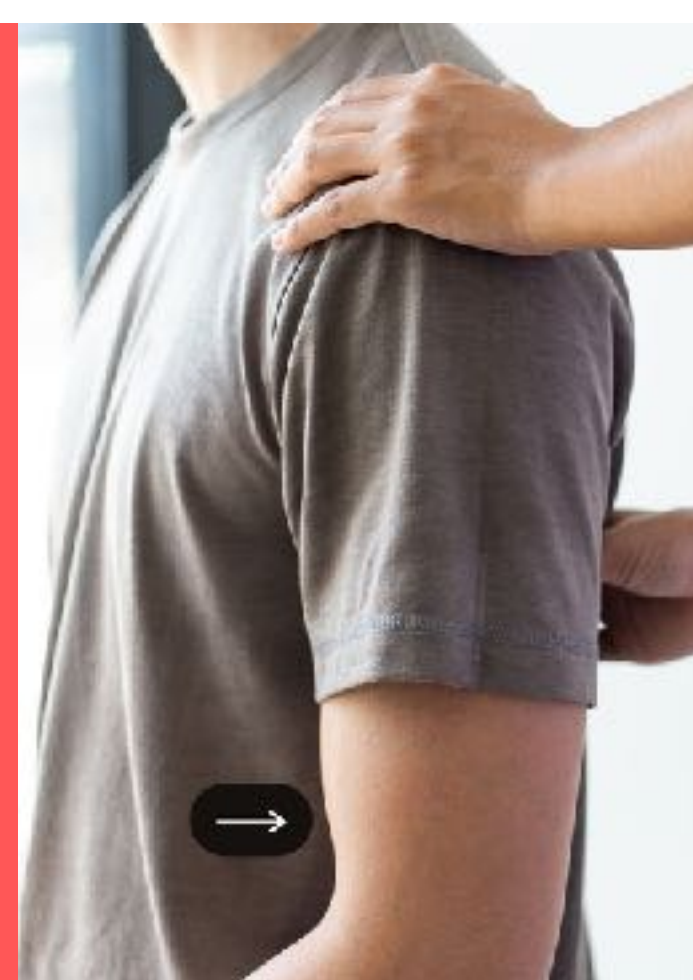
➤ 知識と臨床を繋ぐ症例検討

## 画像から症例検討①

～脳画像から症例を見る方法～

1. 脳画像の選択(CT/MRI)
2. 障害部位から仮説を立てる
3. 可能性評価と原因追求評価
4. 評価とアプローチの視点

日時：2023年4月28日 (金) 20:00～  
講師：脳外臨床研究会  
作業療法士 山本秀一朗



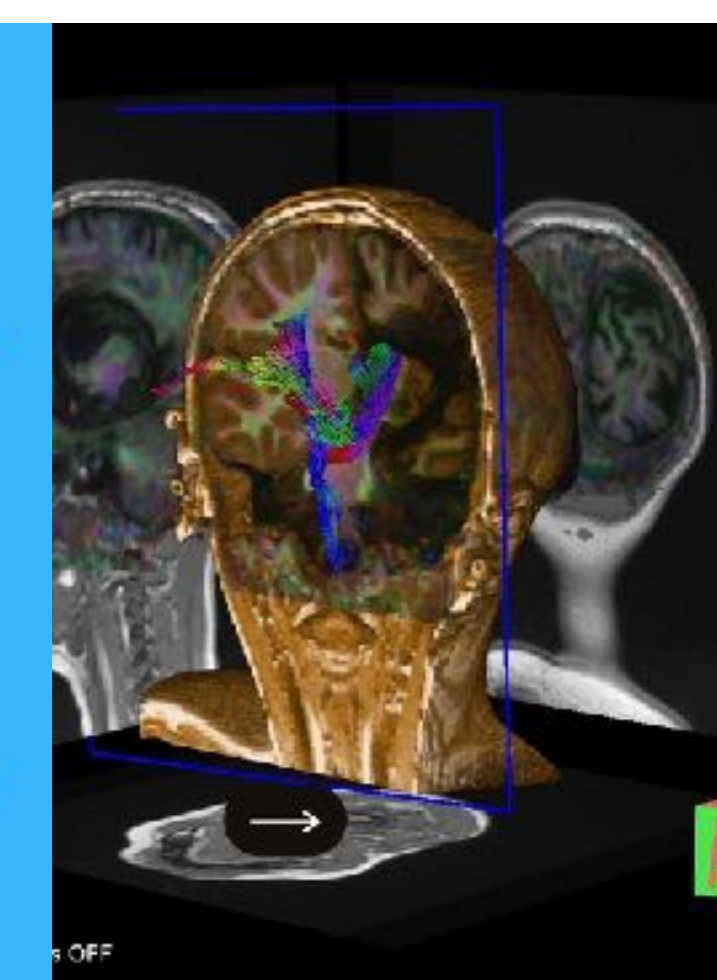
➤ 知識と臨床を繋ぐ症例検討

## 症例検討会①

～症例から明日に繋がるヒントを探す～

1. 分析チャートの記入
2. 問題点の仮説の立て方
3. 目標設定とは
4. 評価とアプローチの視点

日時：2023年5月26日 (金) 20:00～  
講師：脳外臨床研究会  
作業療法士 山本秀一朗



➤ 知識と臨床を繋ぐ症例検討

## 画像から症例検討②

～脳画像から症例を見る方法～

1. 脳画像の選択(CT/MRI)
2. 障害部位から仮説を立てる
3. 可能性評価と原因追求評価
4. 評価とアプローチの視点

日時：2023年6月23日 (金) 20:00～  
講師：脳外臨床研究会  
作業療法士 山本秀一朗