

➤ 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**
-

講師：脳外臨床研究会 作業療法士 山本秀一郎



起き上がりっていつリハビリしまおうか？

起き上がりがを獲得する目的
(何が変わるのか？)

どんな動作ができれば
起き上がりの練習しますか？

起き上がりっていつりハビリしまうか？

<行為動作>

認知

記憶

判断

応用動作

<セルフケア動作>

食事

整容

清拭

更衣上衣

更衣下衣

トイレ

<移乗・移動動作>

移乗（ベッド・車椅子・椅子・トイレ）

車椅子移動

歩行

階段

<基本動作>

臥位

寝返り

起き上がり

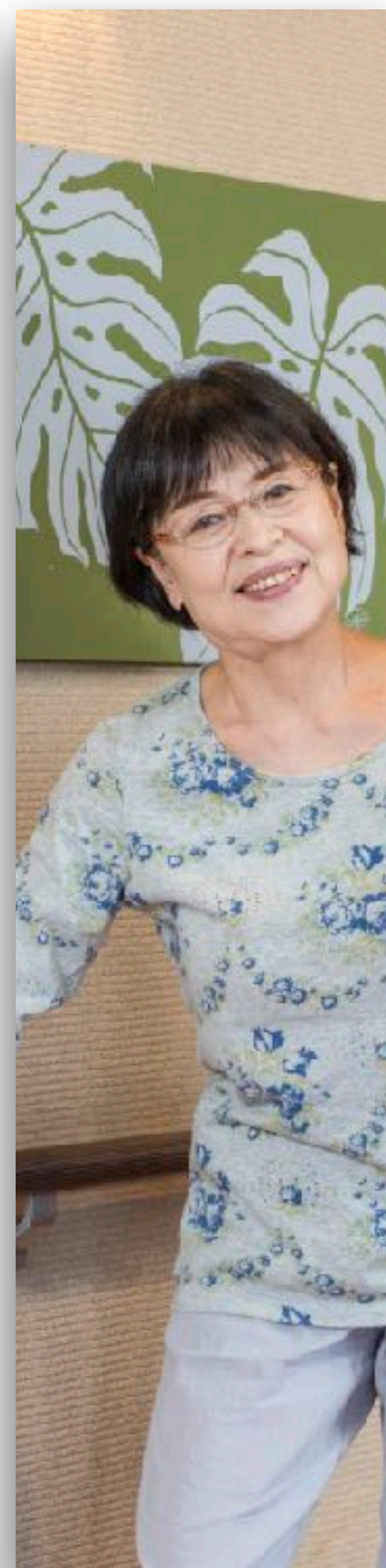
座位

立ち上がり

立位

起き上がりはどこに入る？

- ① 座位 ② 食事 ③ 整容 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

起き上がりができると？

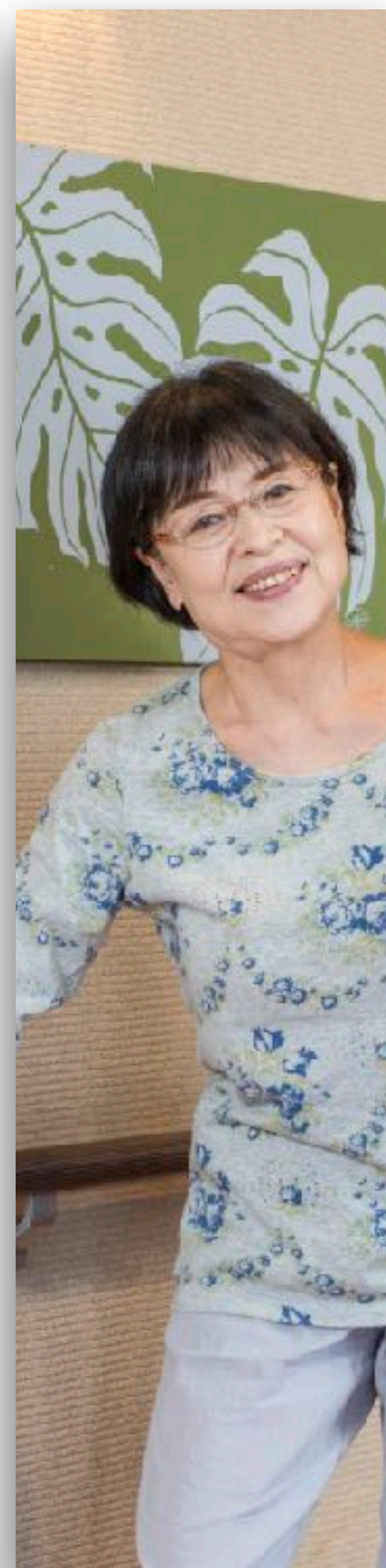
起き上がりができない

起き上がりができる

起き上がり

起き上がりはどこに入る？

- ① 座位 ② 食事 ③ 整容 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

起き上がりっていつリハビリしまおうか？

起き上がりがを獲得する目的
(何が変わるのか？)

どんな動作ができれば
起き上がりの練習しますか？

歩行の獲得

起き上がりの目的

<基本動作>

臥位

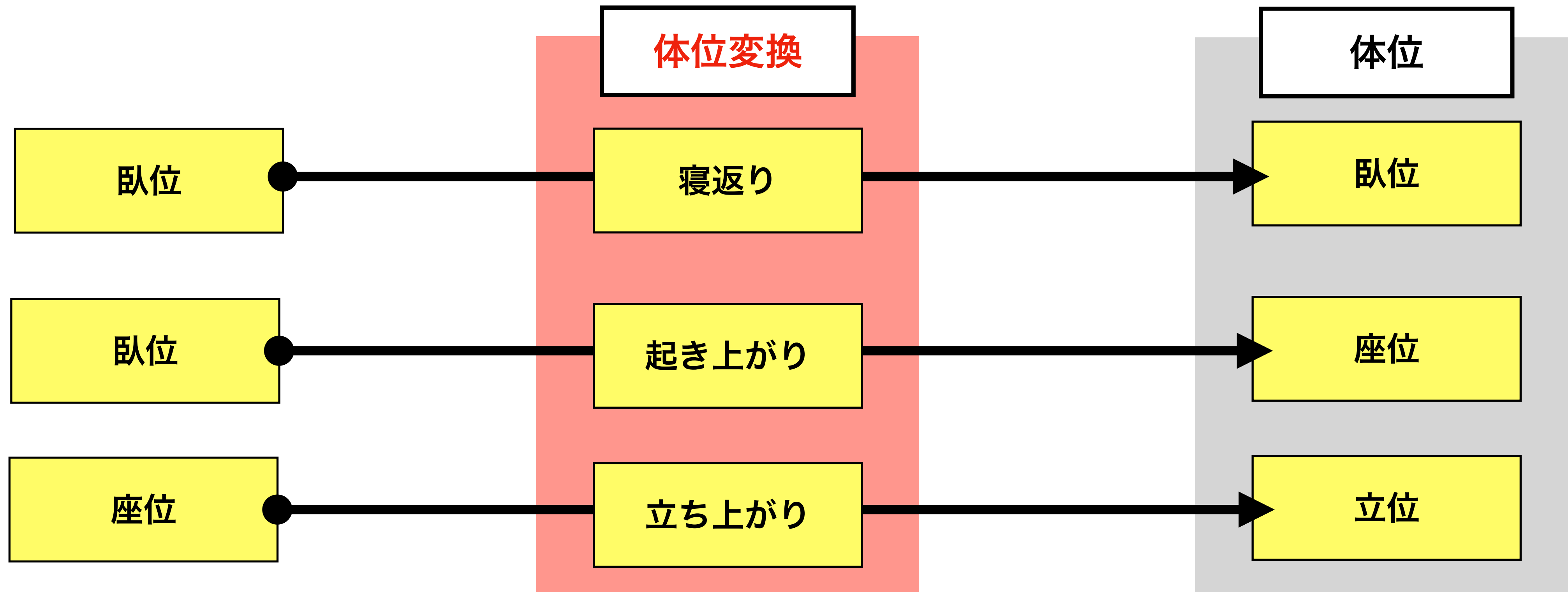
寝返り

起き上がり

座位

立ち上がり

立位



起き上がりっていつりハビリしまおうか？

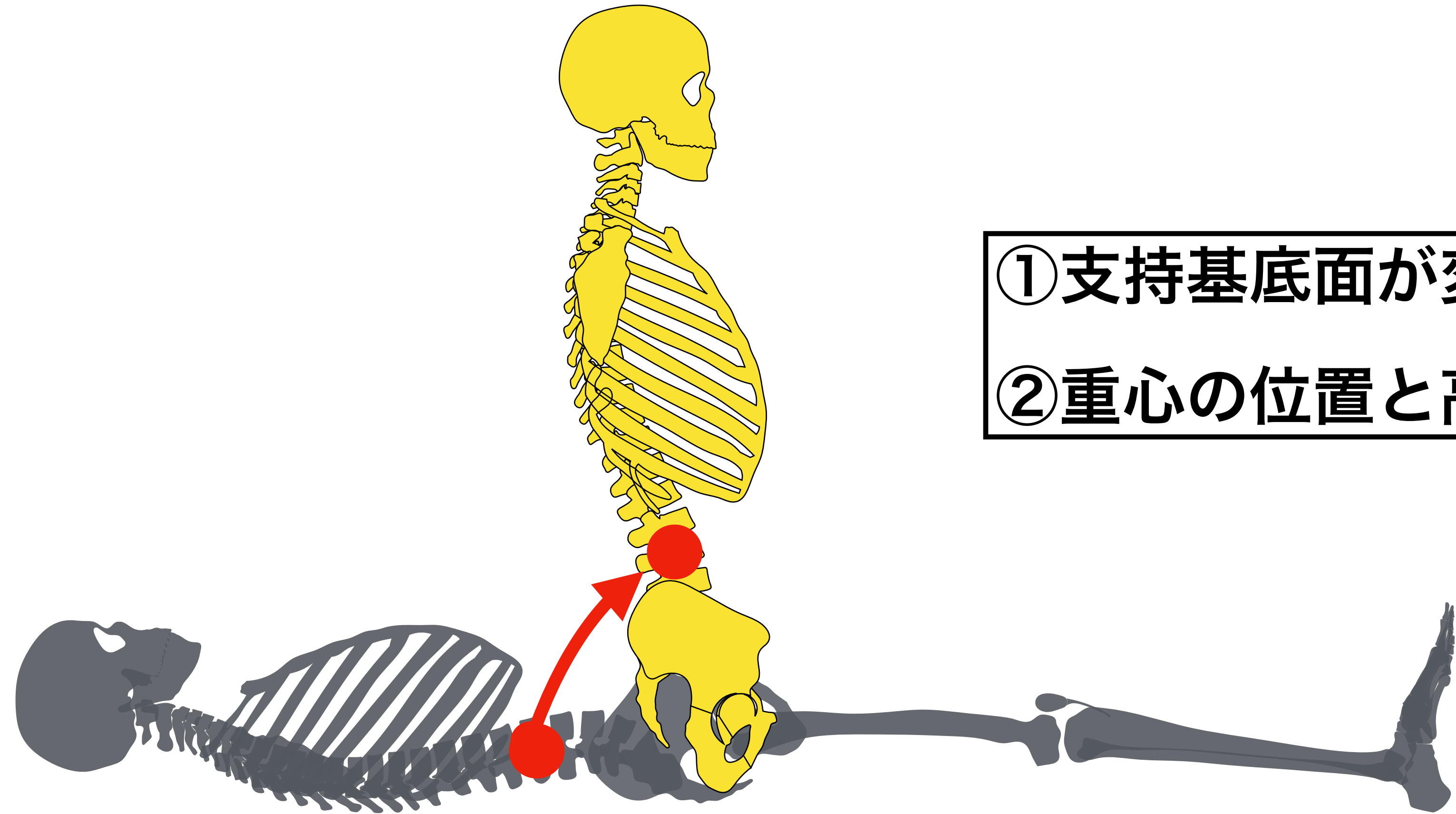
起き上がりがを獲得する目的
(何が変わるのか？)

対位変換

どんな動作ができたなら
起き上がりの練習しますか？

歩行の獲得

起き上がりってどんな動作



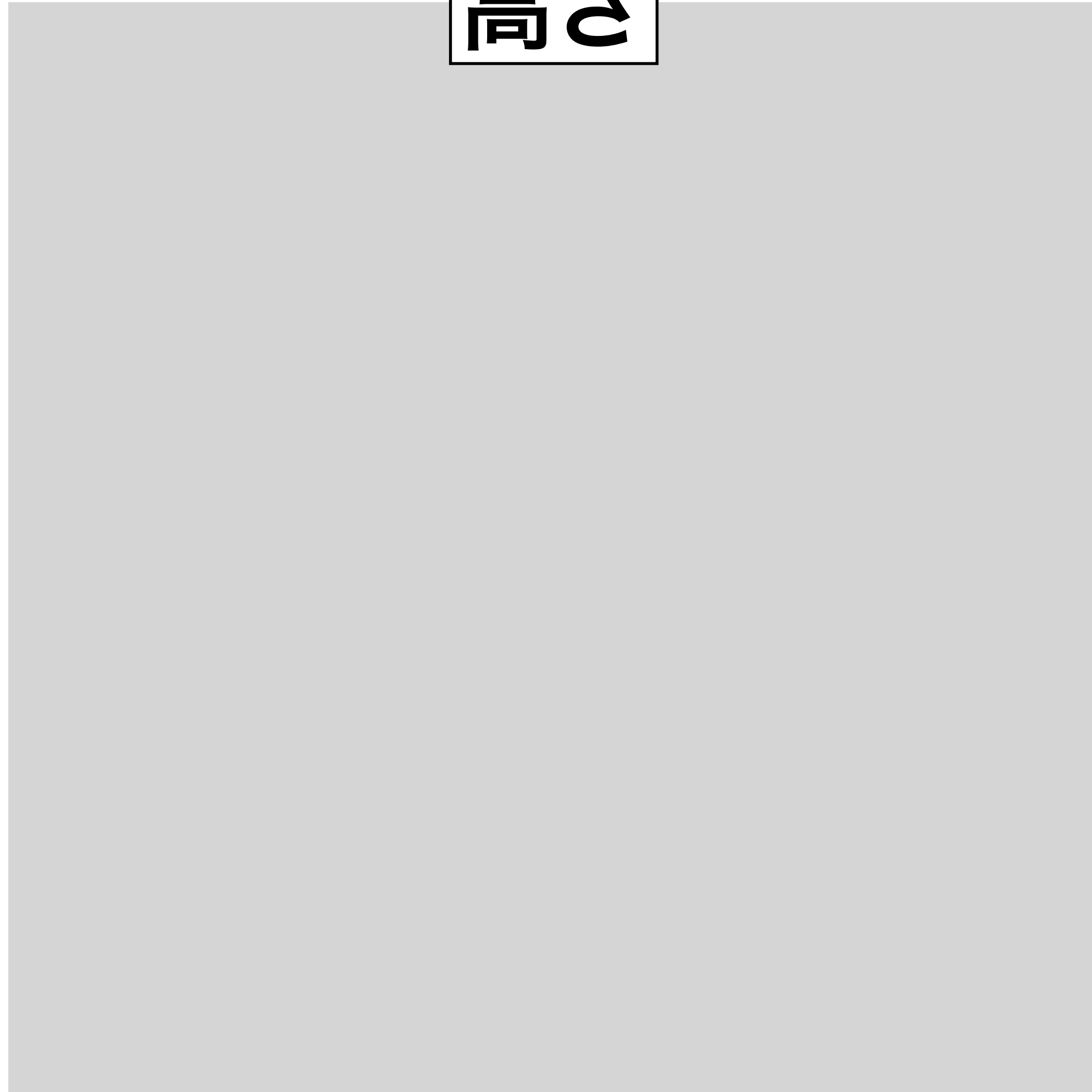
- ① 支持基底面が変化
- ② 重心の位置と高さが変化

支持基底面

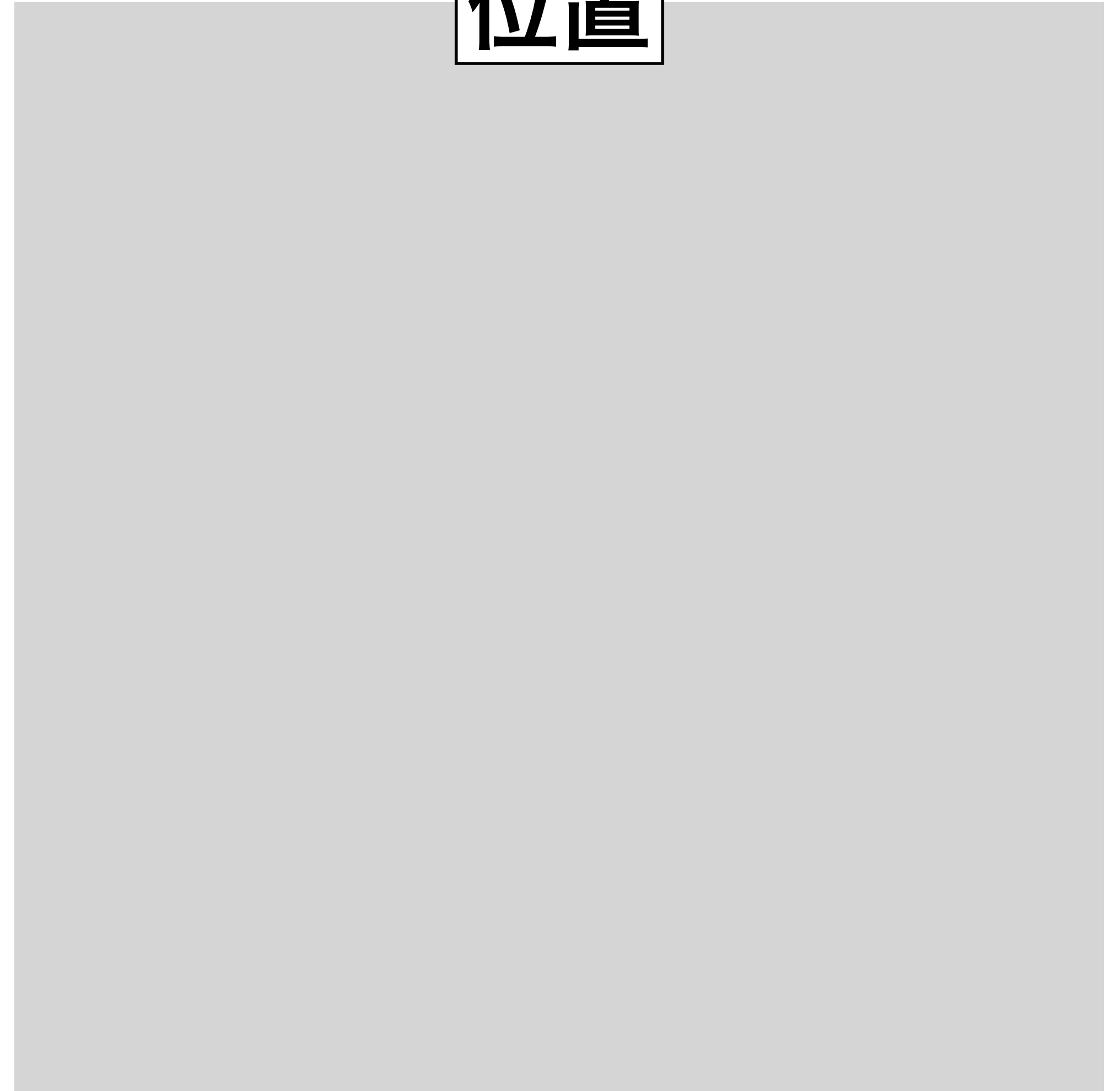
支持基底面

重心の高さと位置を変えるのに必要なこと

高さ

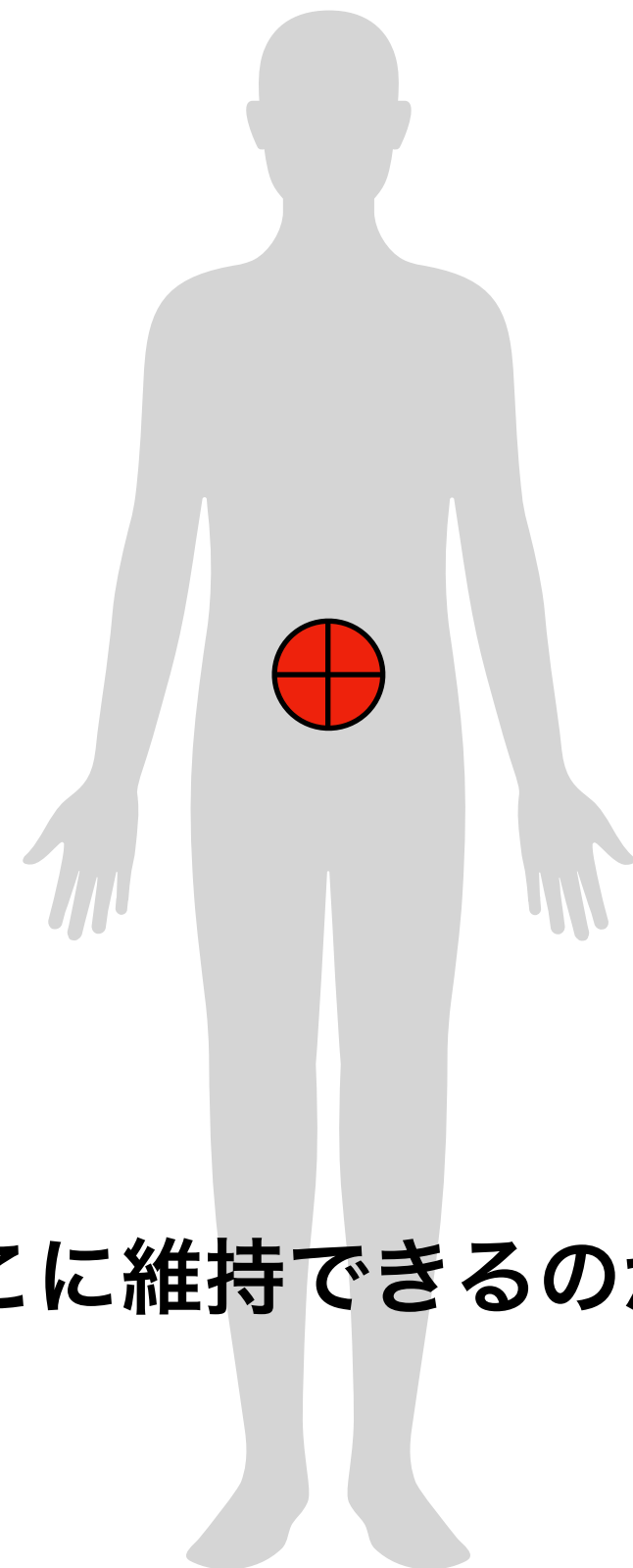


位置



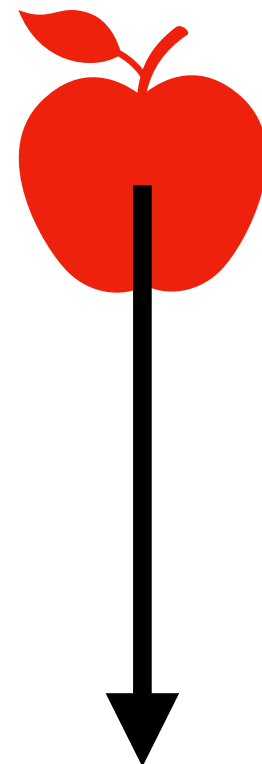
重心ってなに？

重心とは、重力の合力の作用点：物の質量の中心

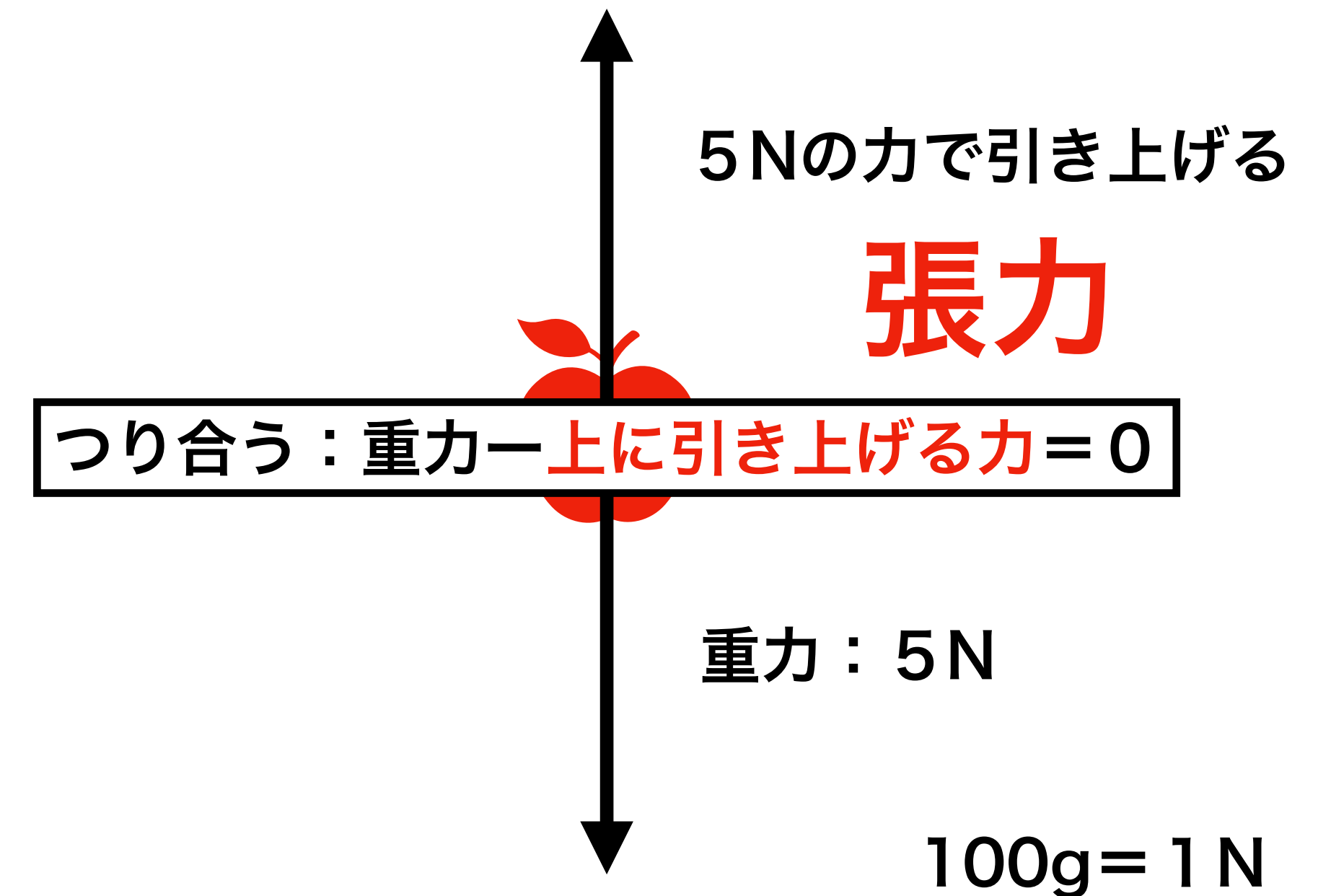


ここに維持できるのか？

落下する



物体をその場に維持する為には
合力の和がゼロになる必要がある



重心を高めるのに必要なこと

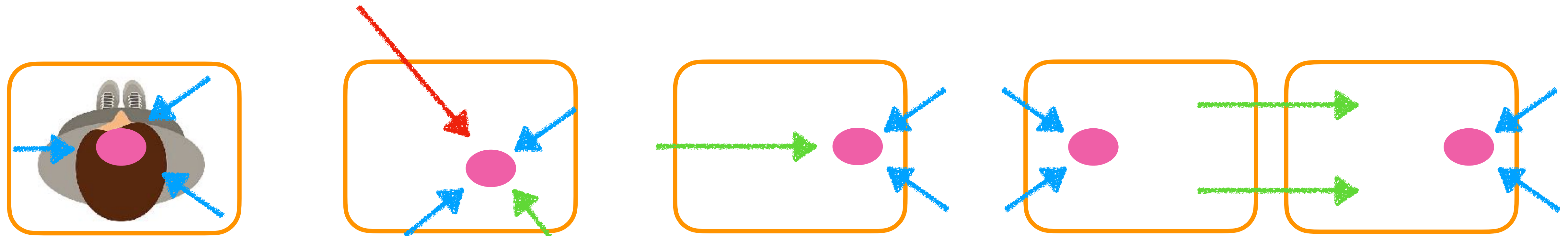
高さ

筋緊張

位置

重心を支持基底面に留めておく反応

□ 支持基底面 ● 圧中心com → 立ち直り → 外乱・外力 → 随意運動



① 静的条件

② 外乱負荷時

③ 随意運動時

④ 左右のウェイトトランスファー時

重心の移動は

随意運動

がしている！！

重心を高めるのに必要なこと

高さ

筋緊張

位置

随意運動

起き上がりの種類は？

起き上がりの種類は？

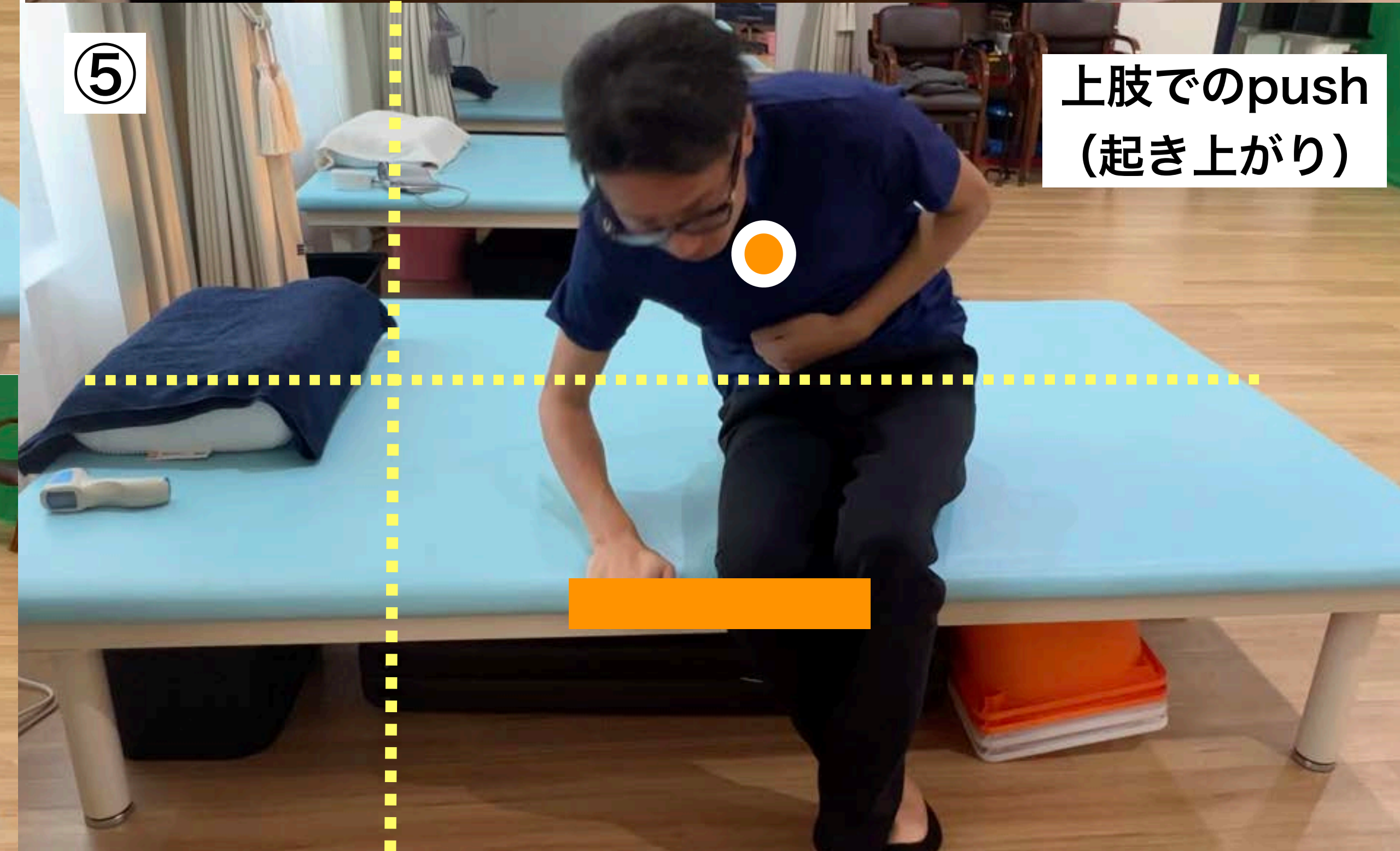
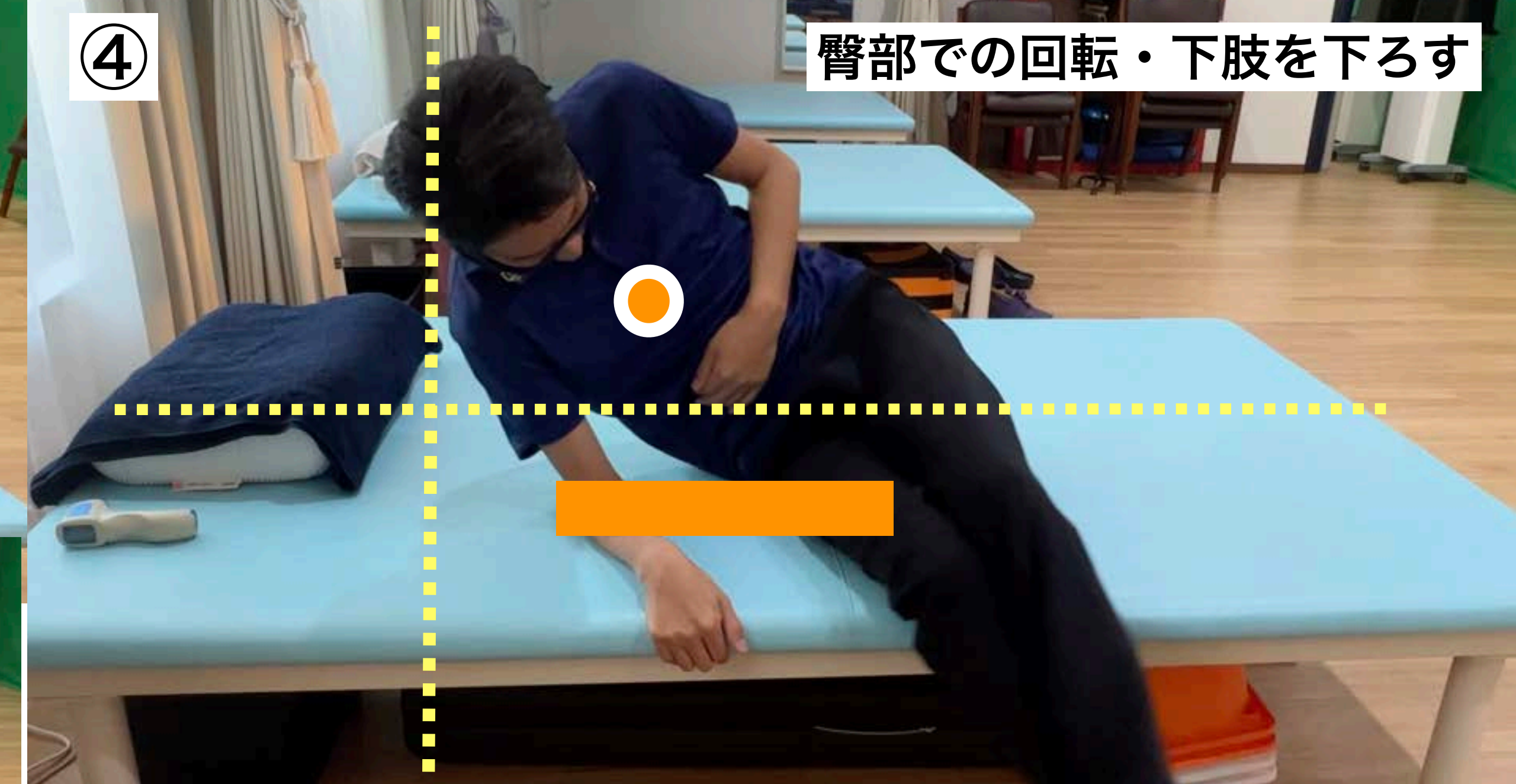
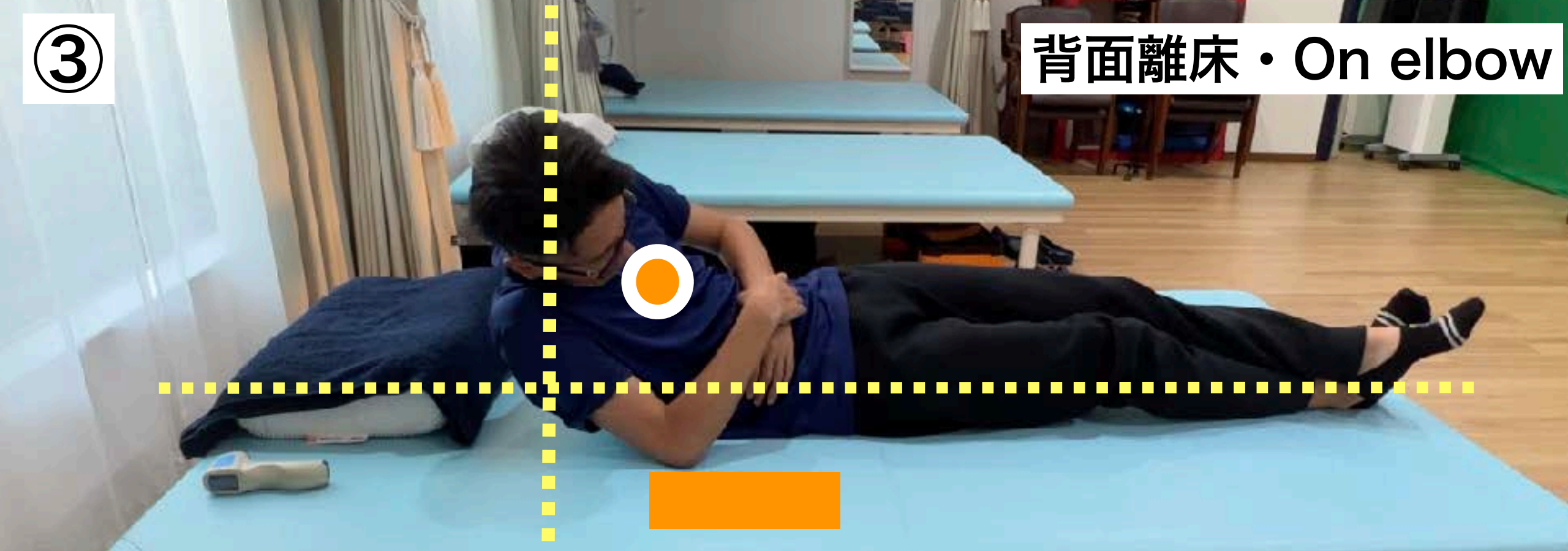
起き上がりは、臥位から座位へと対位を変換する過程

支持基底面内での重心移動

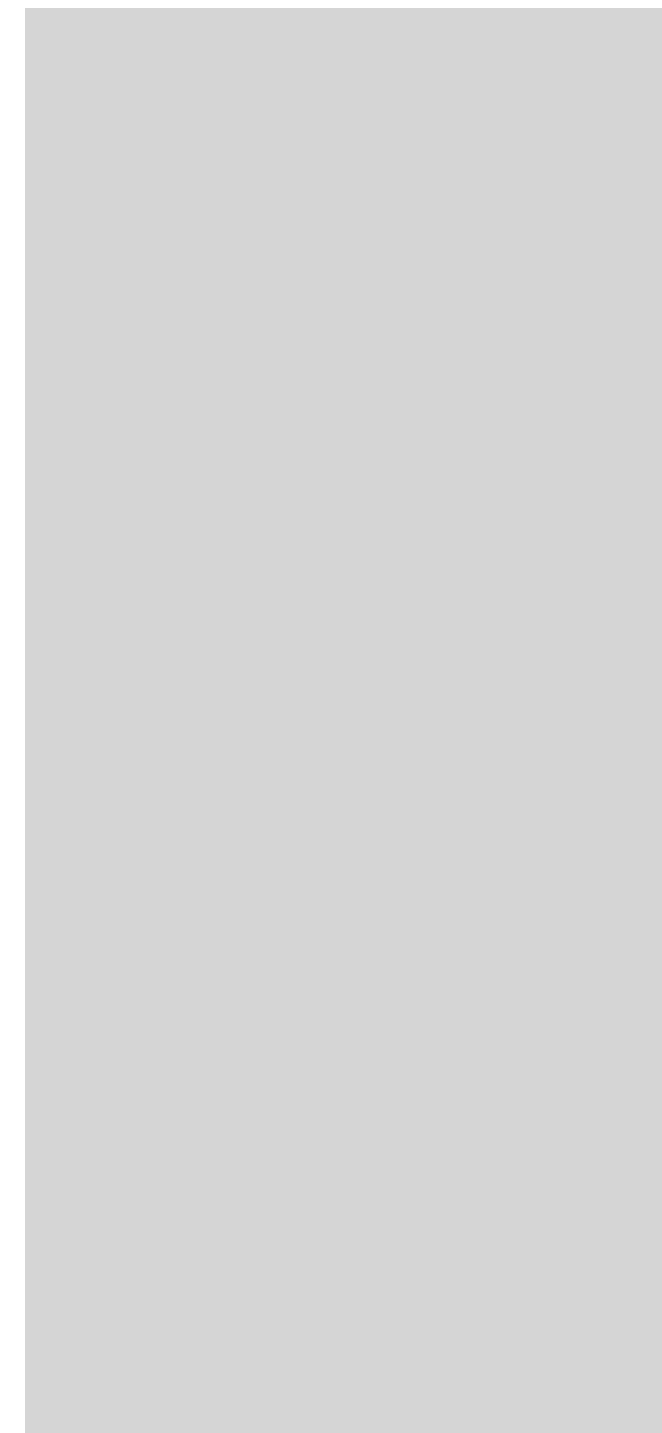
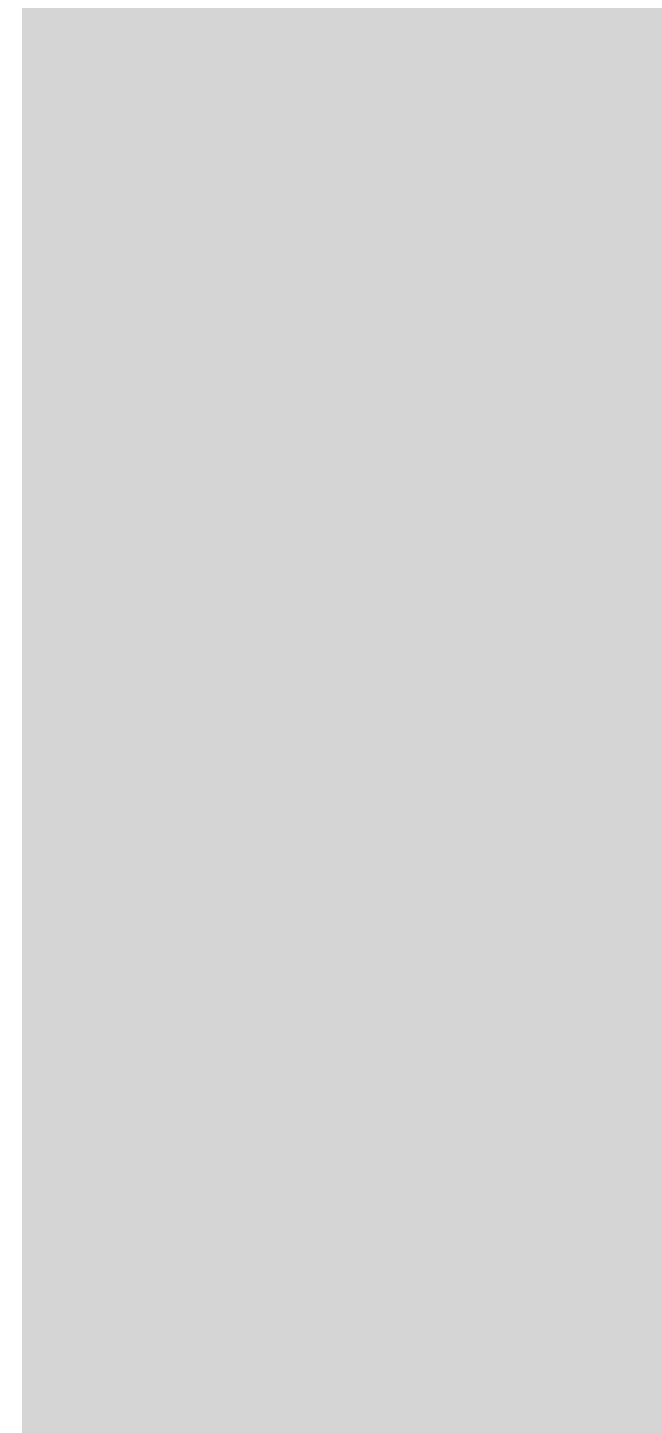
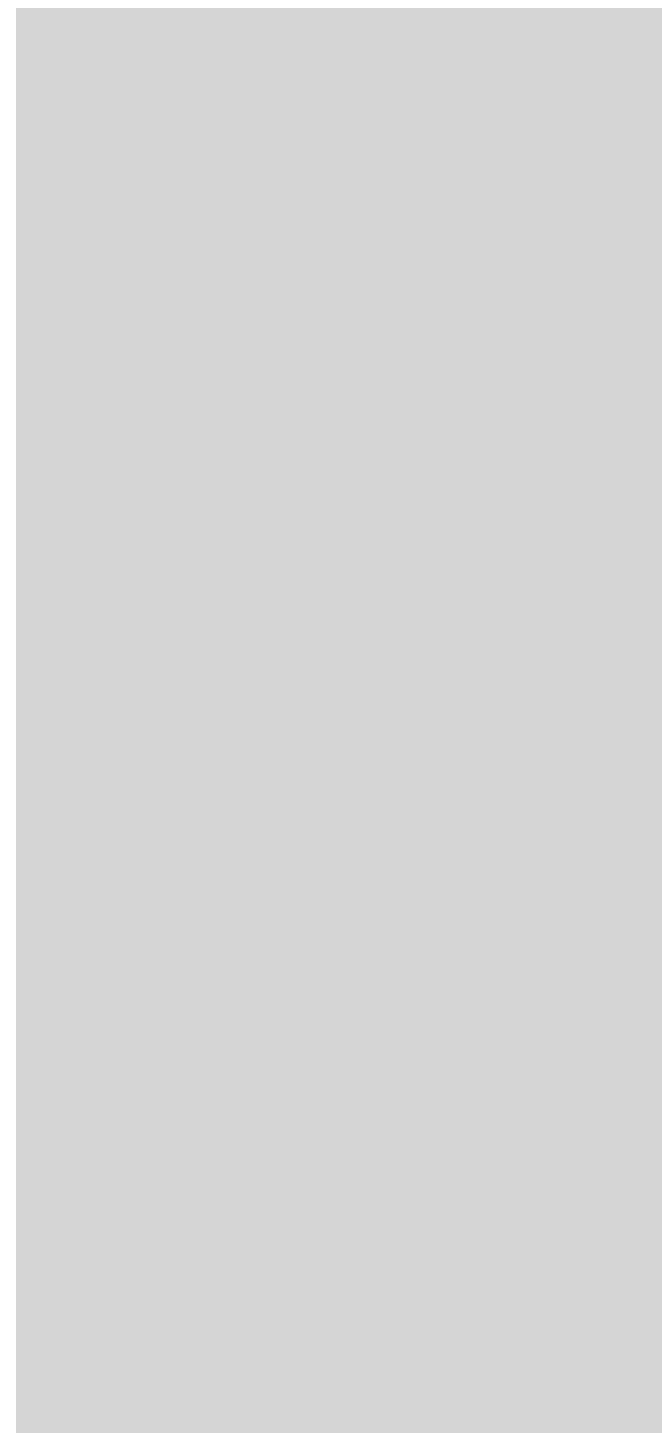
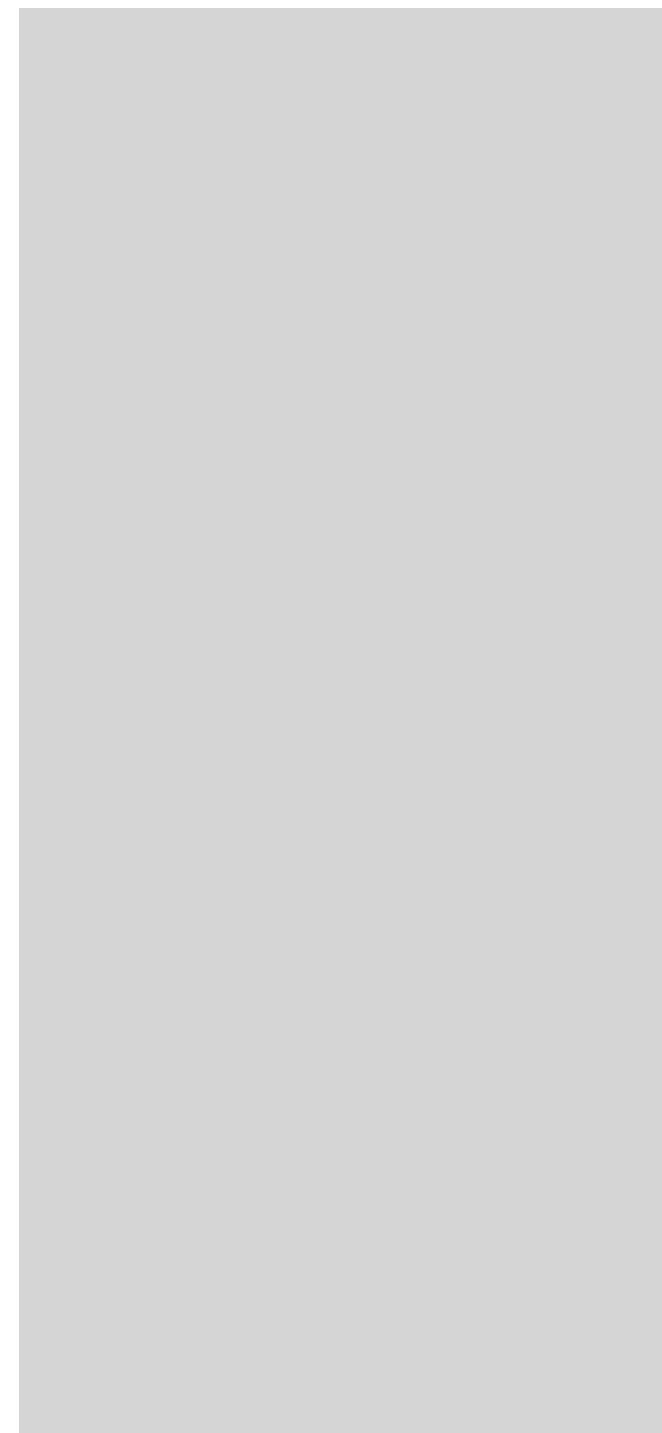
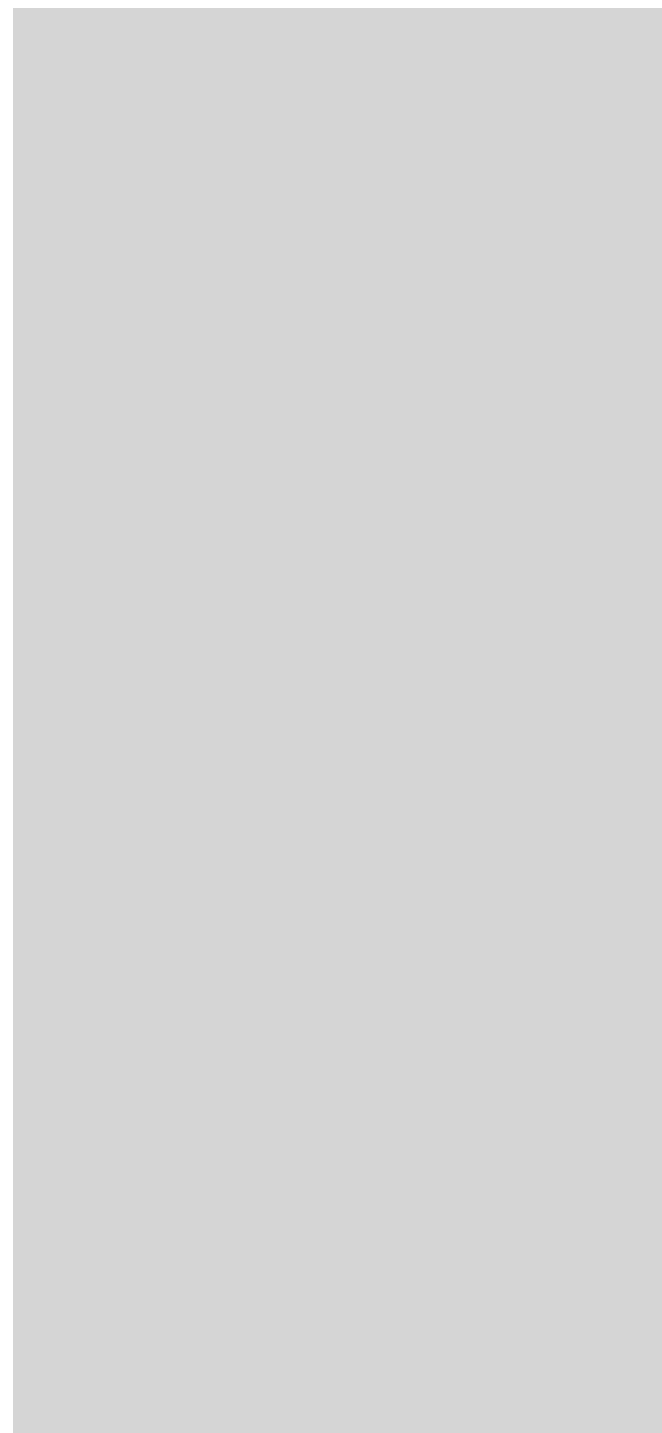
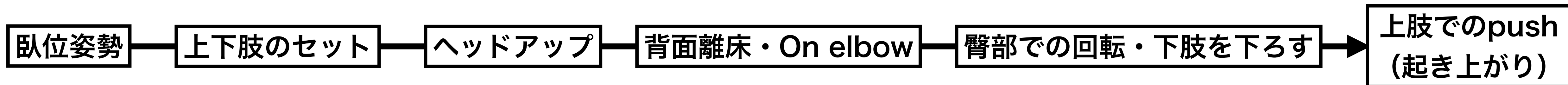


支持基底面外への重心移動



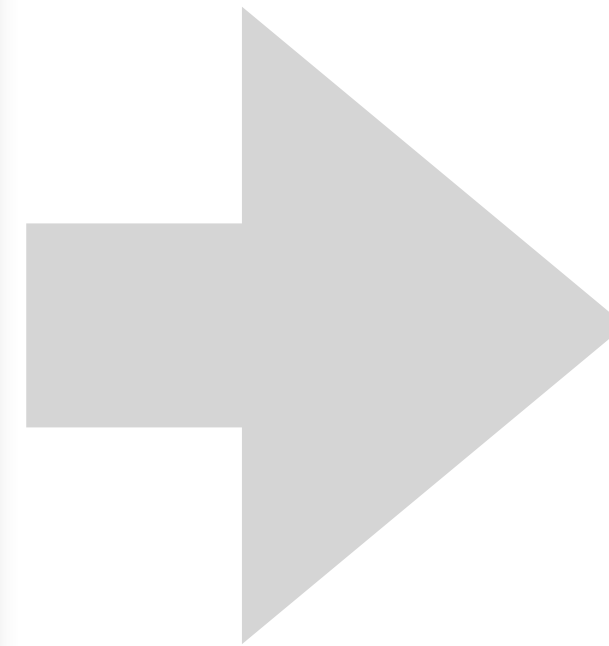


起き上がりに必要な要素



病院で教わる起き上がりは随意運動中心

④ 立ち上がり ⑤ 立位 ⑥ 移乗 ⑦ 歩行



うまく起き上がれない

理由は・・・

随意運動ができない

起き上がりのゴール

下腿の運動に対して、上部体幹を連結させること
上部体幹と下肢の協調性を培い歩行へと繋げていく



重心を高めるのに必要なこと

高さ

筋緊張

位置

随意運動

起き上がりの目的

<基本動作>

臥位

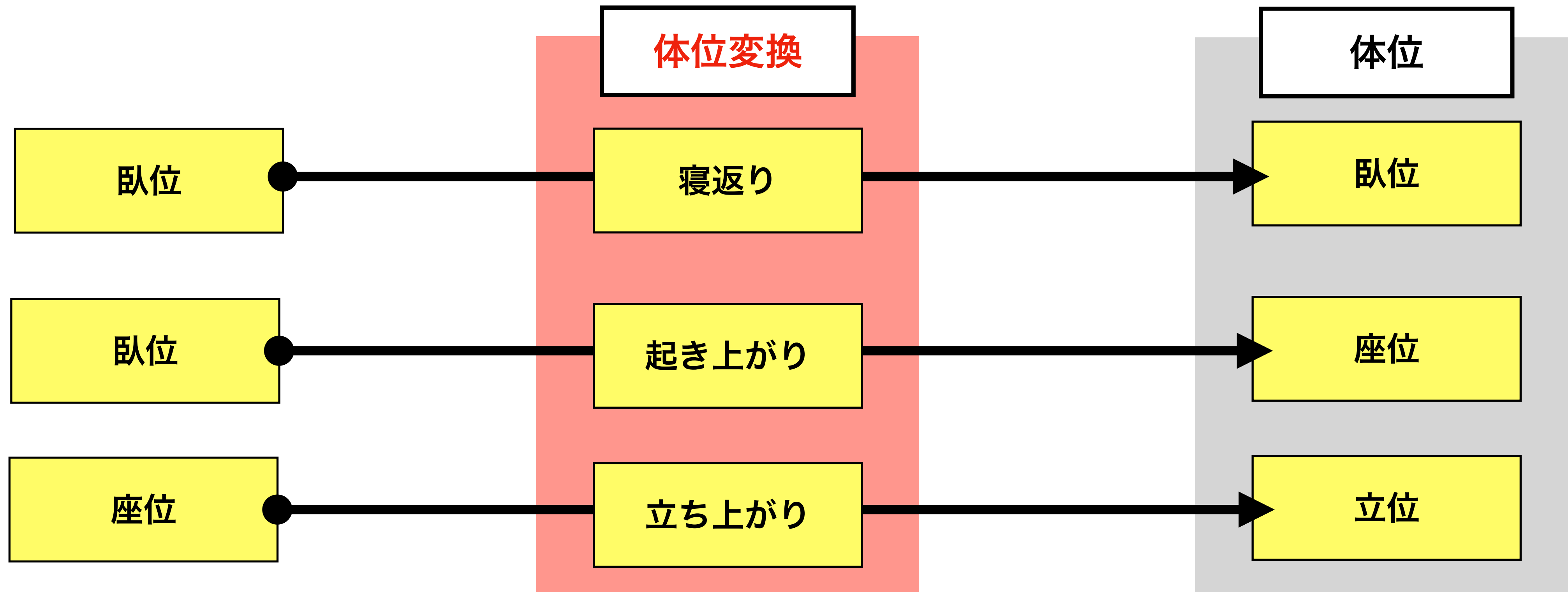
寝返り

起き上がり

座位

立ち上がり

立位

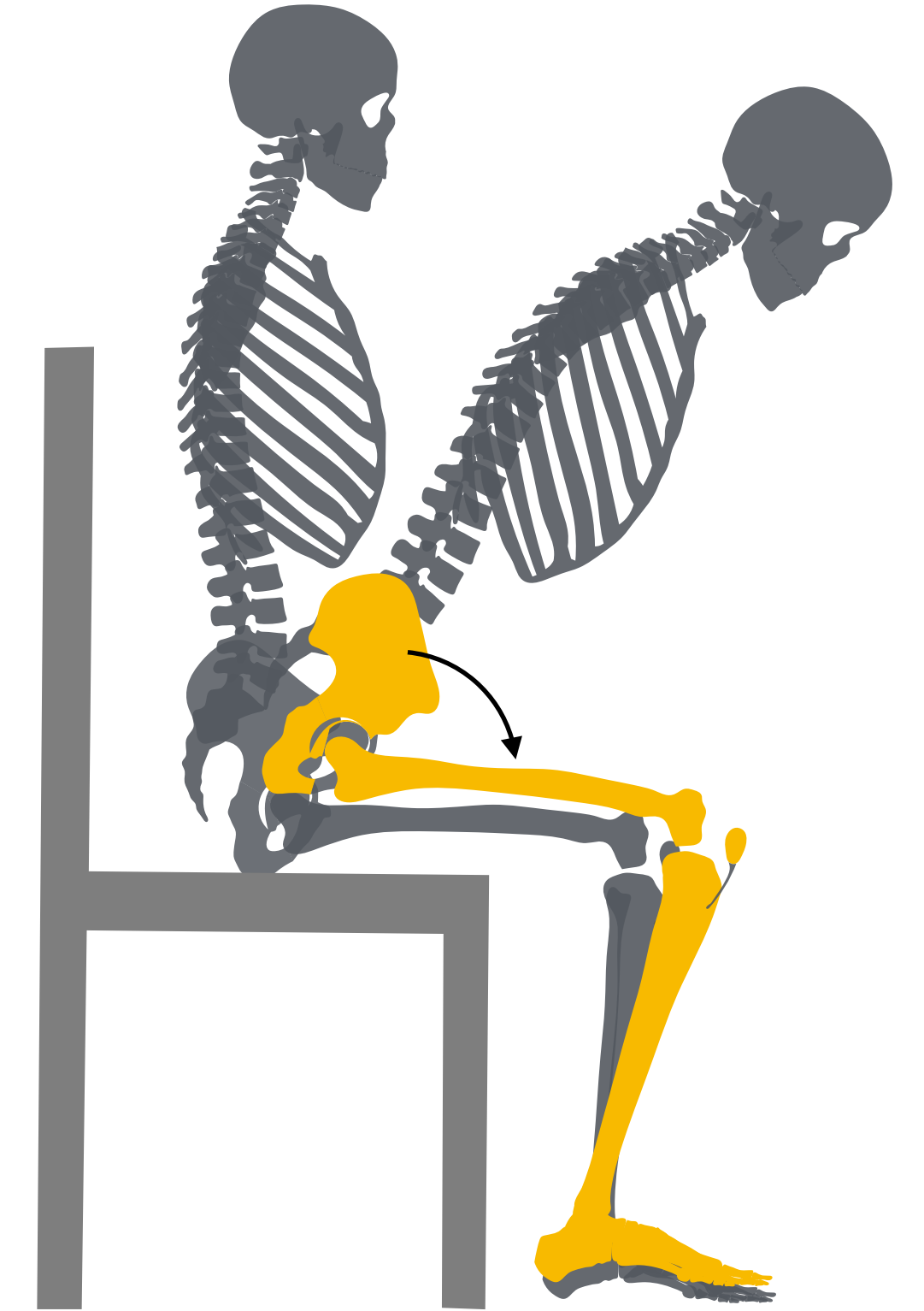


この運動何かに似てませんか？

下腿の運動に対して、上部体幹を連結させること
上部体幹と下肢の協調性を培い歩行へと繋げていく



この運動何かに似てませんか？

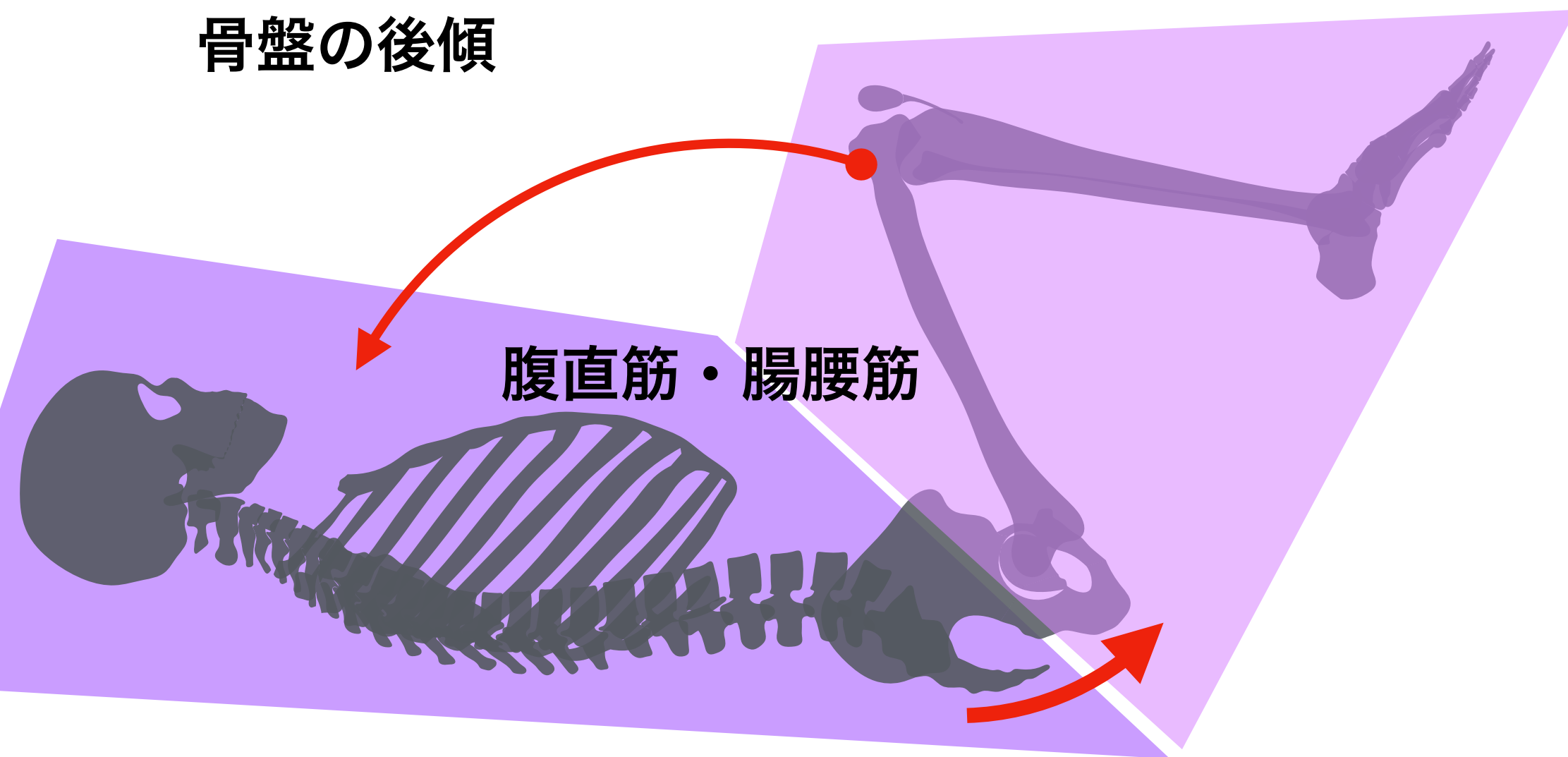


立ち上がりの臀部離床

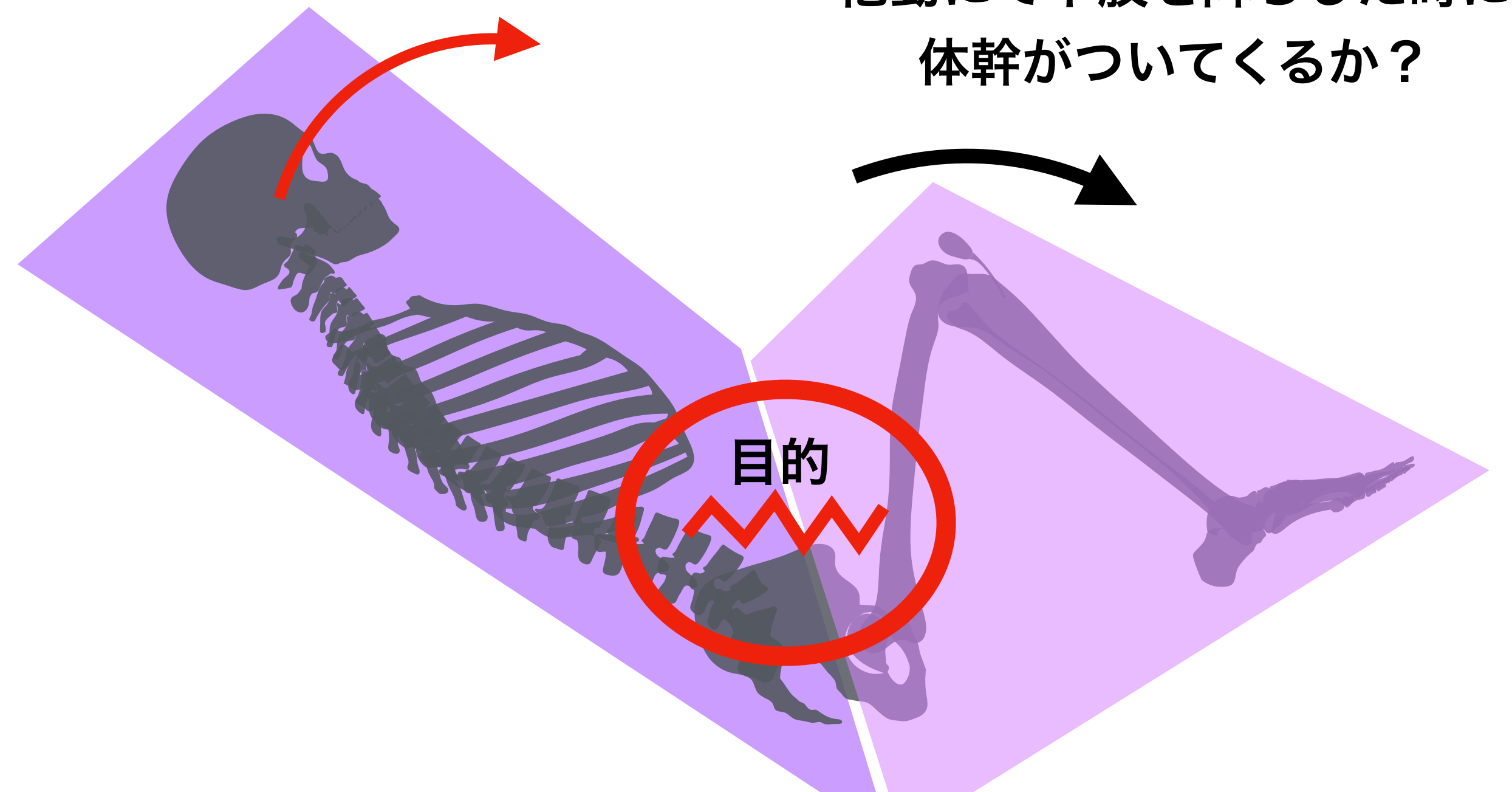
下肢の挙上アプローチ

① 股関節の屈曲運動

股関節屈曲・内転
骨盤の後傾



骨盤まで挙上すると
GOOD



腹直筋・腸腰筋の
等尺性収縮

必要な要素：下肢に対して体幹を保持できるか？ + エネルギー（反動）

足を保持した状態での腹筋

目的：体幹と下肢の連結 下肢に対して体幹を移動することができるか？

