

➤ **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



トイレ動作自立に向けて

下衣の上げ下げ **どんな練習しますか？**

トイレ動作自立に向けて

下衣の上げ下げ どんな練習しますか？

下方リーチ



非麻痺側へのリーチ



左右の重心移動練習



トイレ動作(下衣)ができない人

<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

起き上り

座位

立ち上り

立位

トイレ動作(下衣)ができない人

座位

食事

整容

立ち上がり

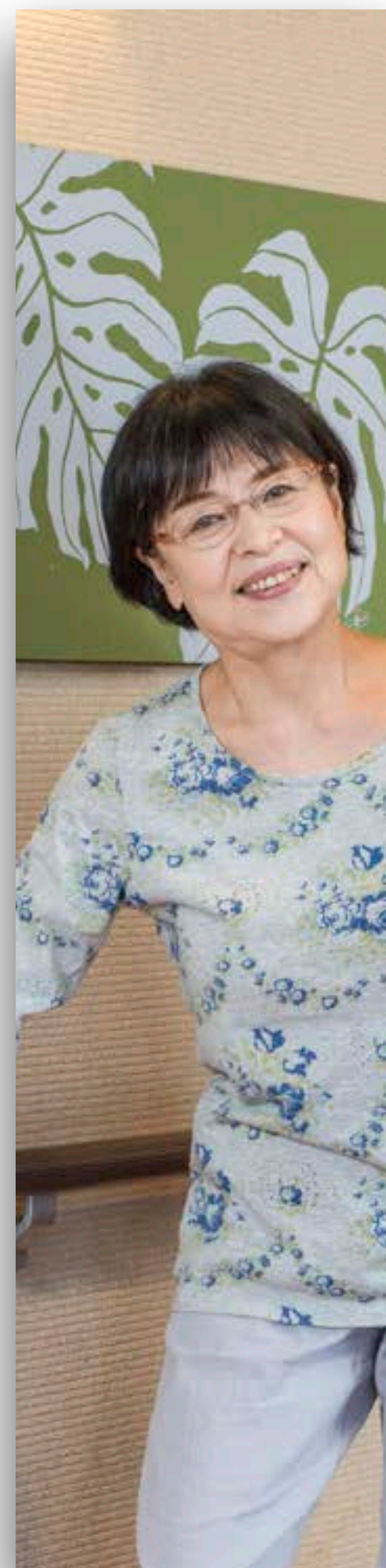
立位

移乗

歩行

トイレ自立

屋外歩行



自宅退院

本当にこの方法は簡単なのか？



本当にこの方法は簡単なのか？



本当にこの方法は簡単なのか？

下衣動作を分類わけ

ウエストに指を掛ける



非麻痺側を下ろす①



麻痺側を下ろす①



非麻痺側を下ろす②



麻痺側を下ろす②



本当にこの方法は簡単なのか？

下衣更衣の操作範囲とは？

ウエストに指を掛ける

非麻痺側を下ろす①

麻痺側を下ろす①

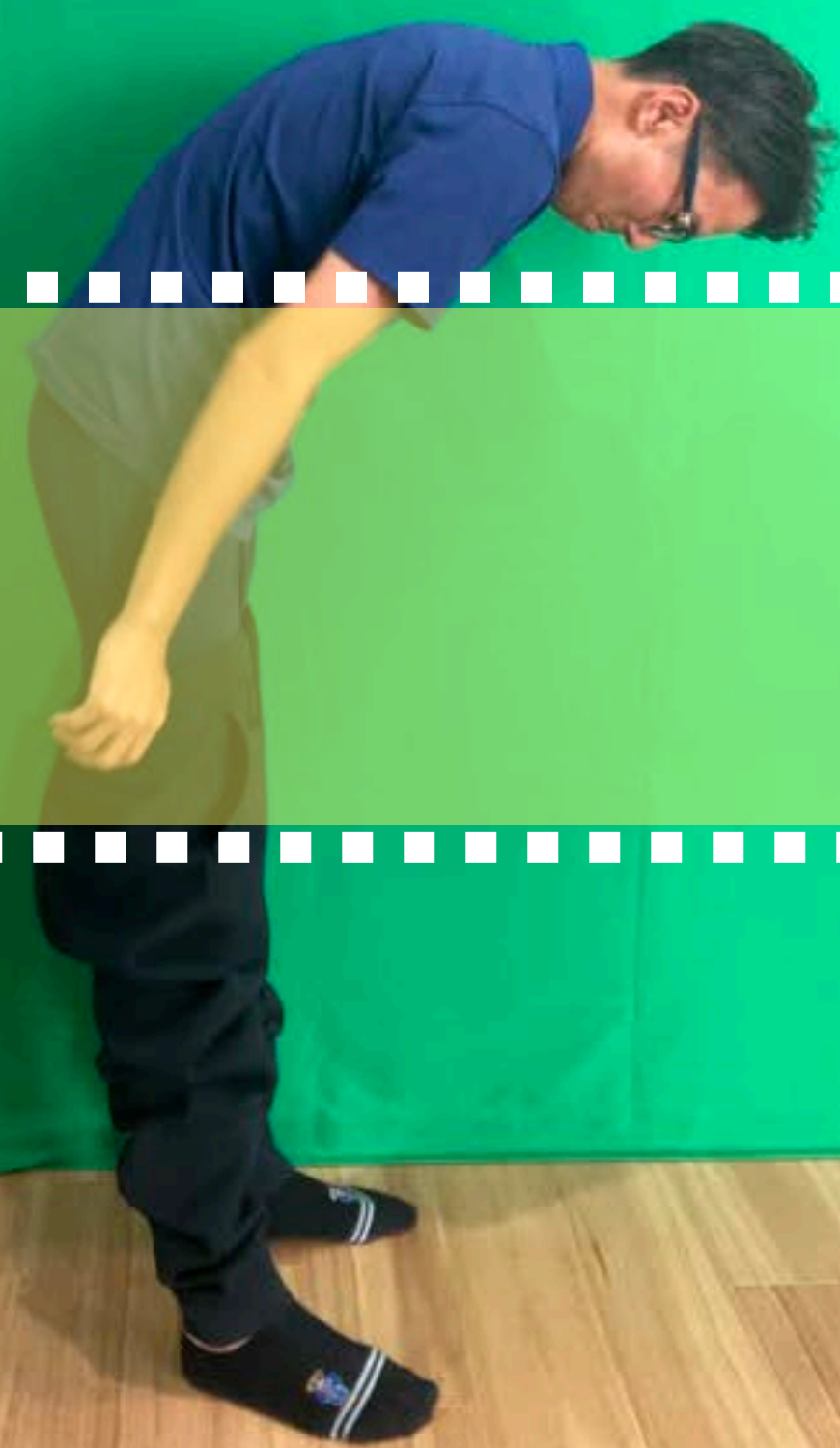
非麻痺側を下ろす②

麻痺側を下ろす②

ウエスト



膝上



本当にこの方法は簡単なのか？

下衣更衣のStep 1

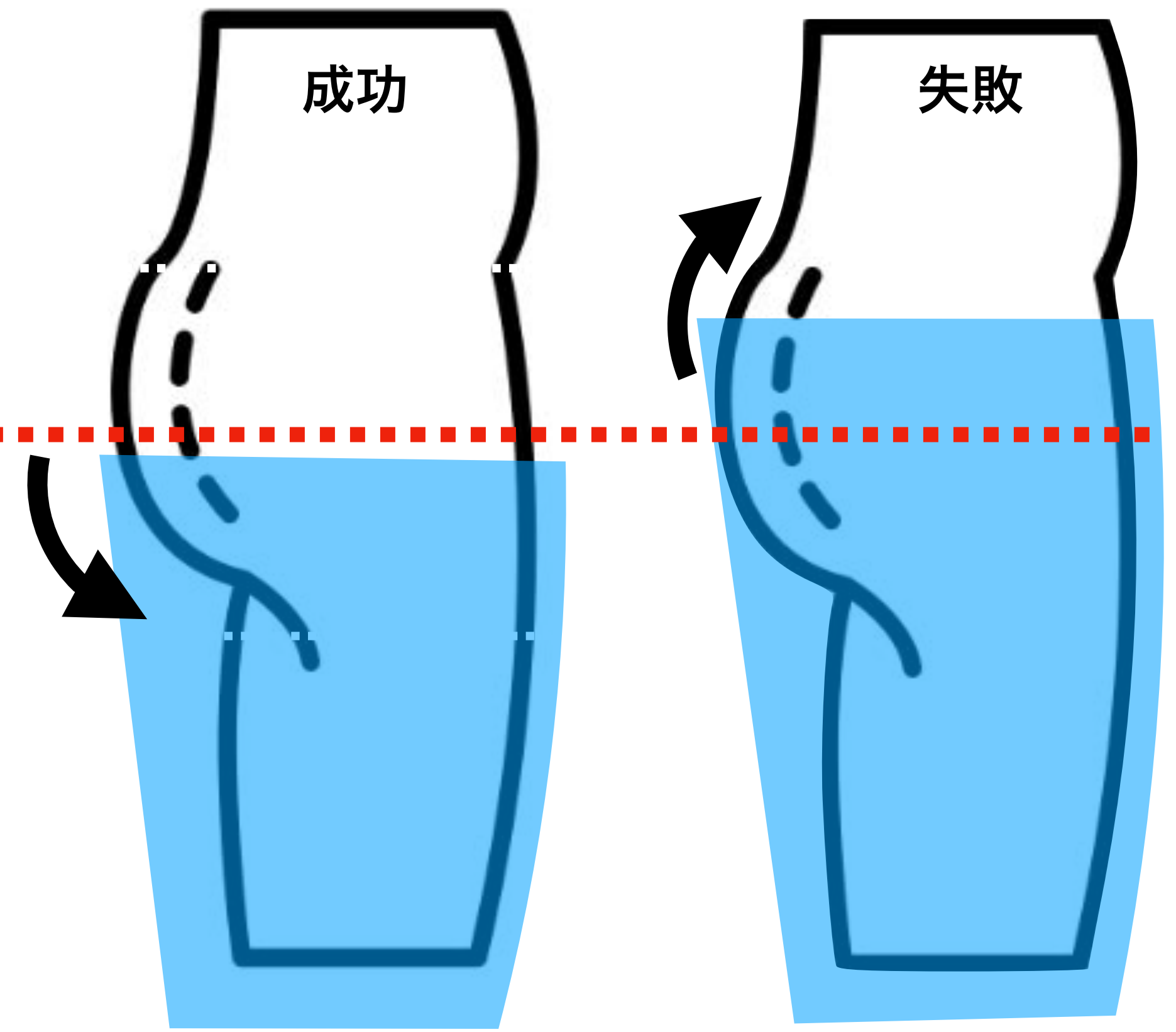
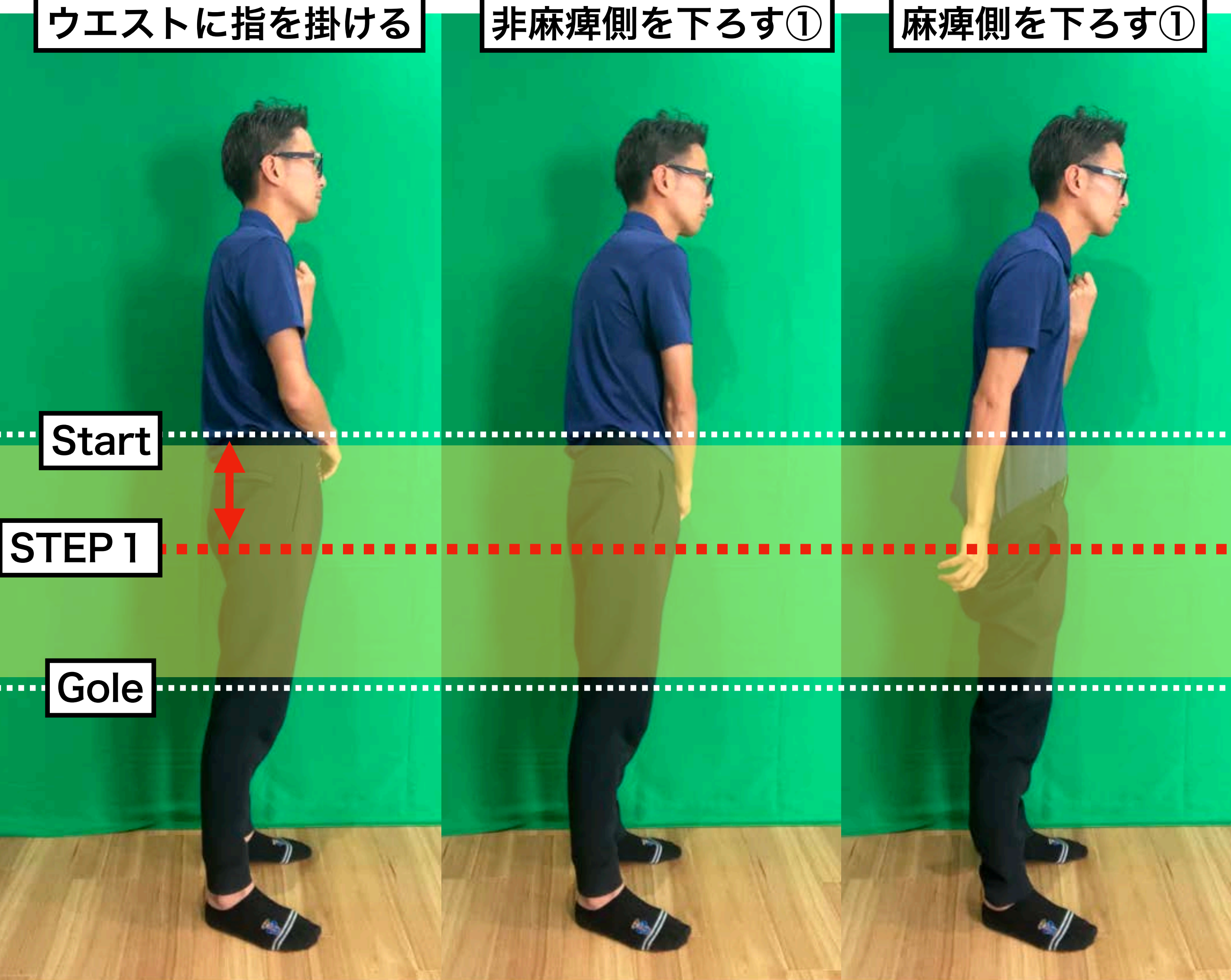
ウエストに指を掛ける

非麻痺側を下ろす①

麻痺側を下ろす①

STEP 1

お尻のトップより下に下ろすことができるか



重心の高さ

STEP 1

下衣更衣と姿勢

ウエストに指を掛ける



非麻痺側を下ろす①



麻痺側を下ろす①

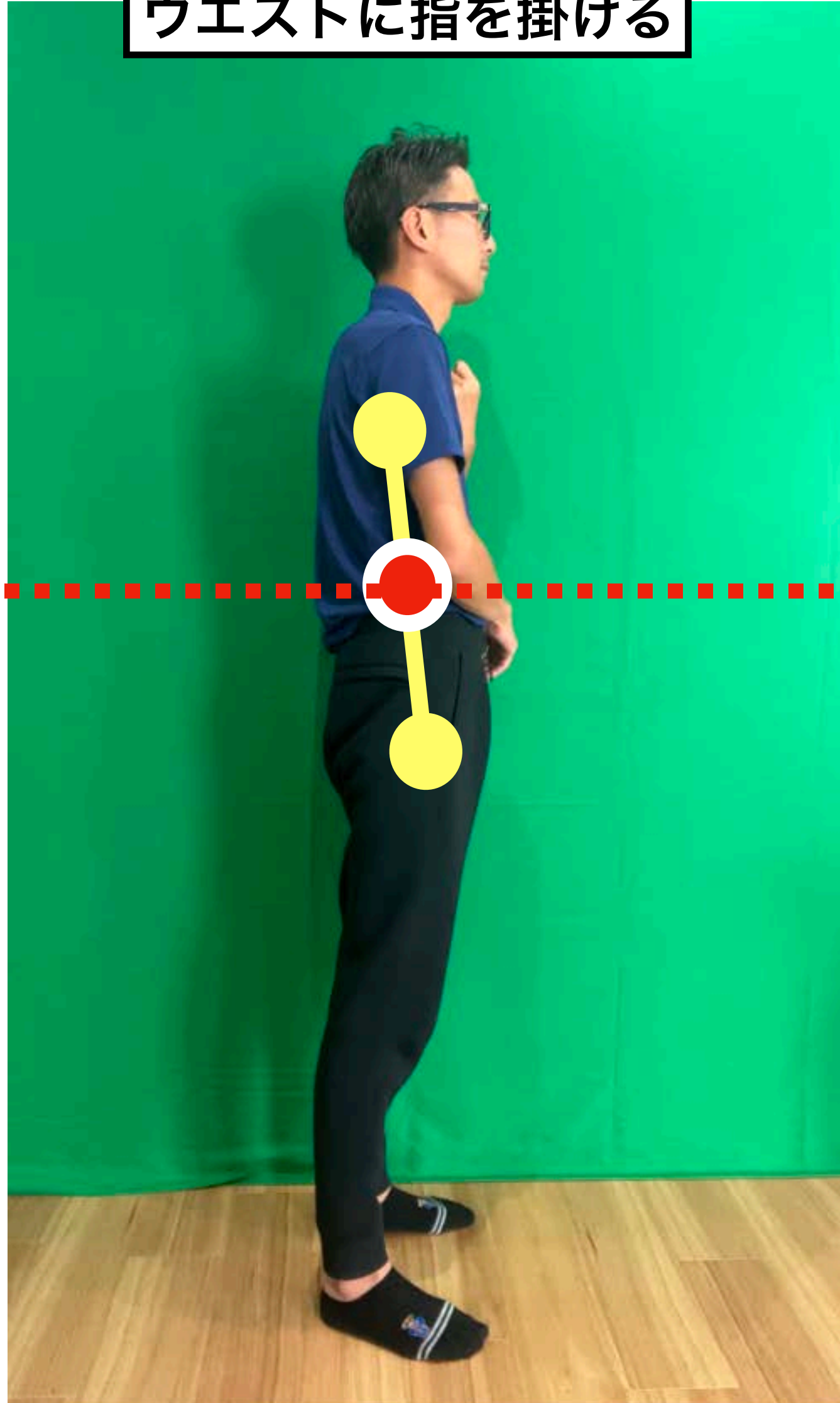


重心の高さ

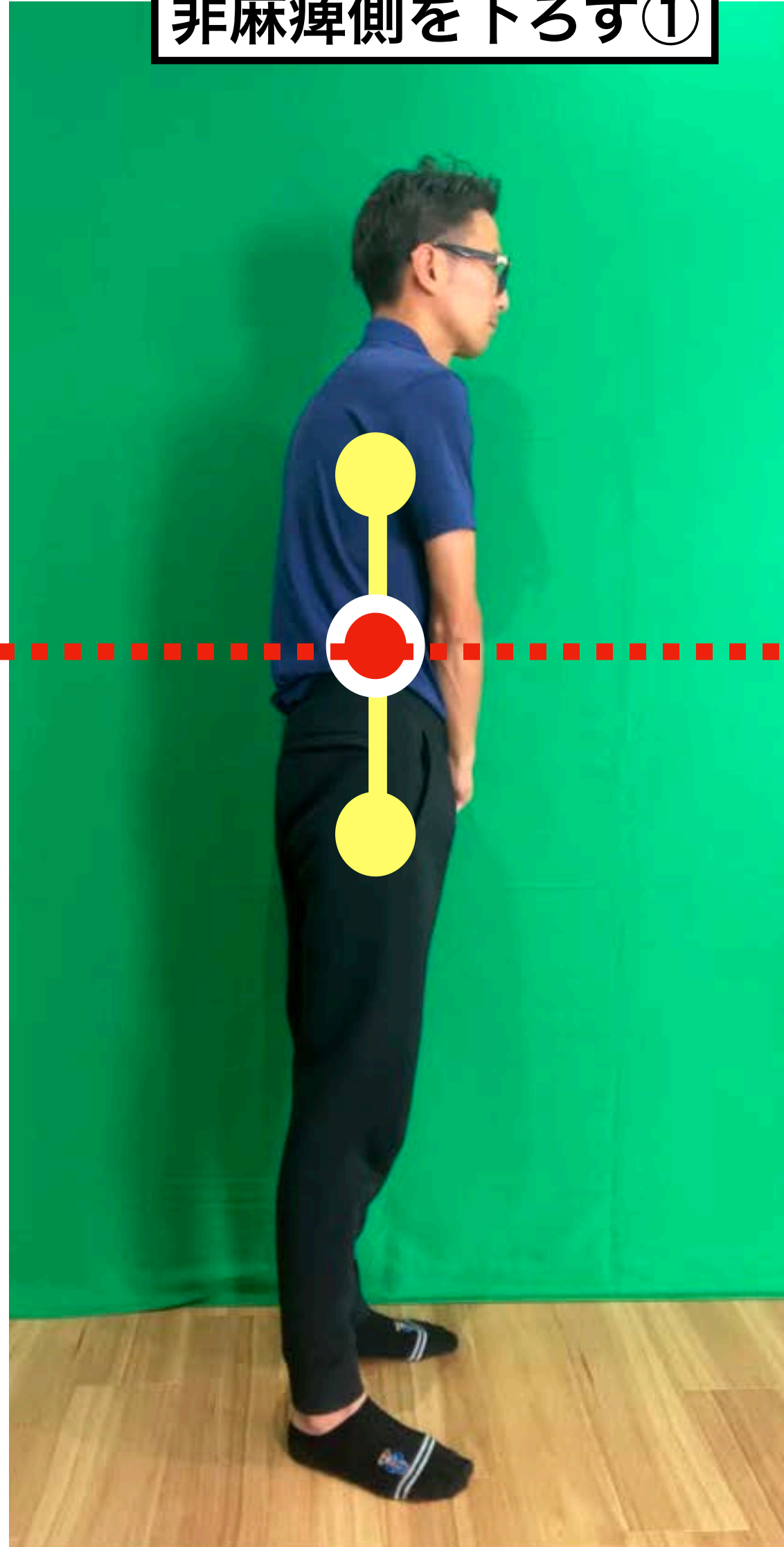
STEP 1

下衣更衣と姿勢

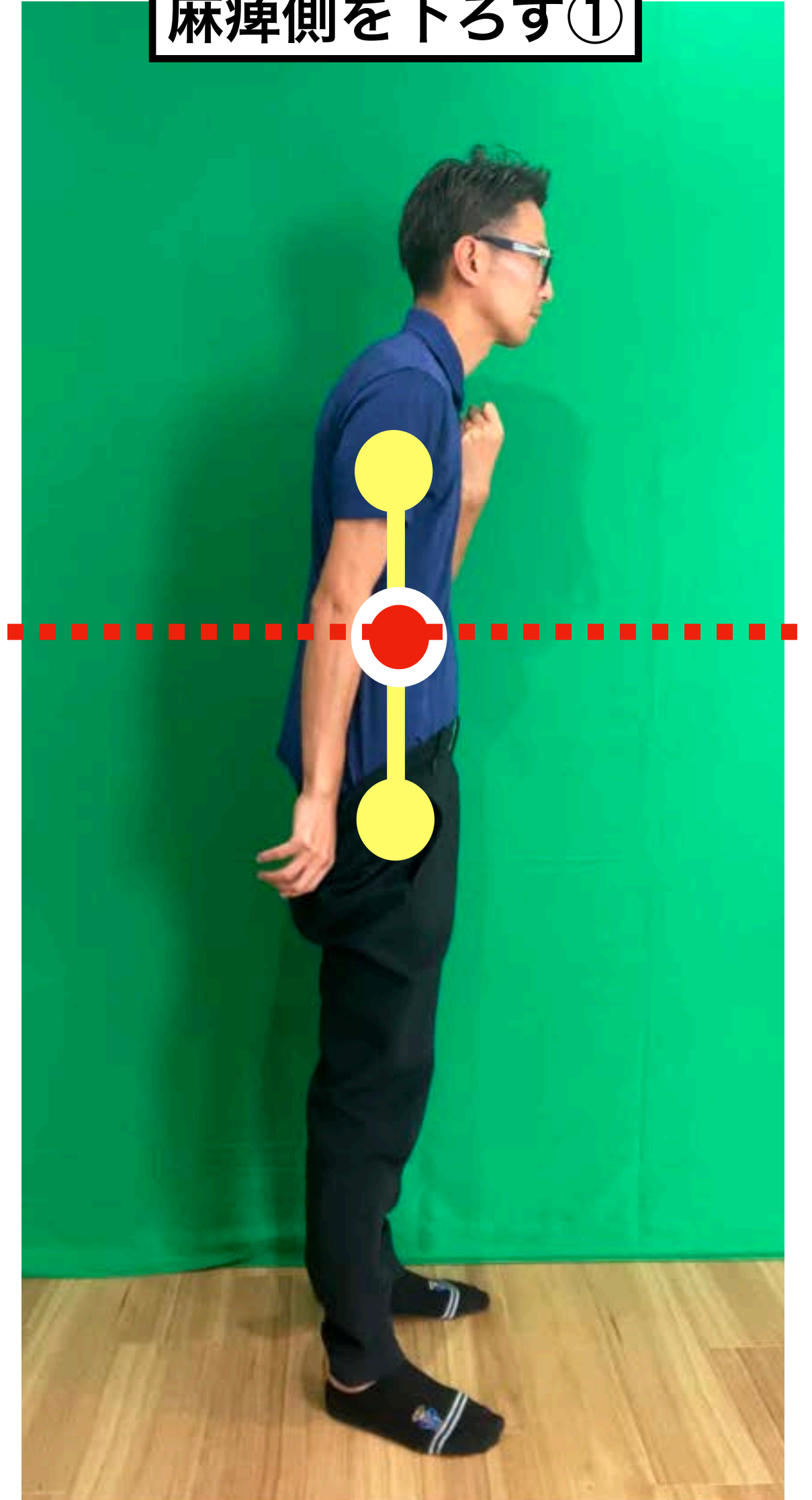
ウエストに指を掛ける



非麻痺側を下ろす①



麻痺側を下ろす①



重心の位置

STEP 1

下衣更衣と姿勢

ウエストに指を掛ける



非麻痺側を下ろす①



麻痺側を下ろす①

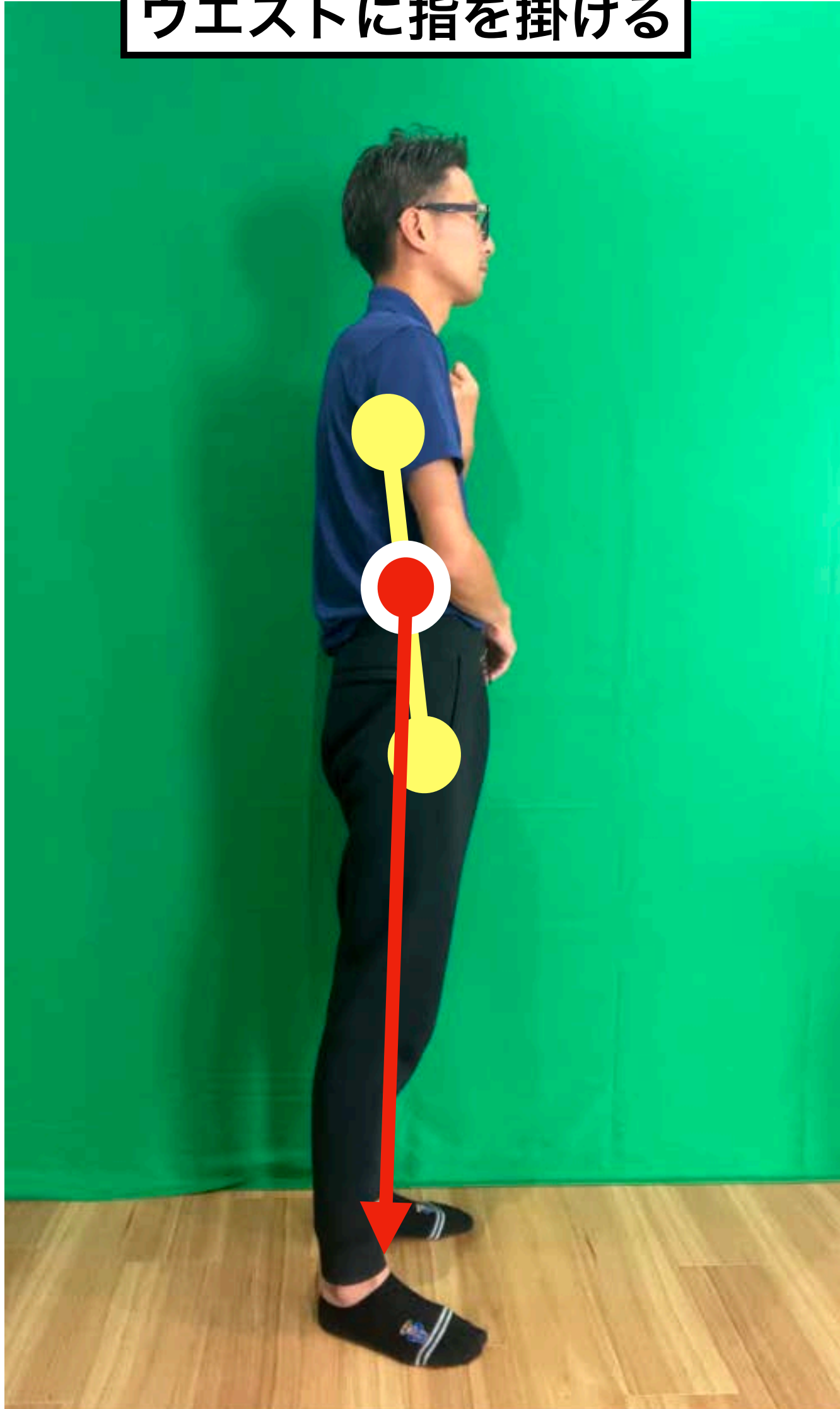


重心の位置

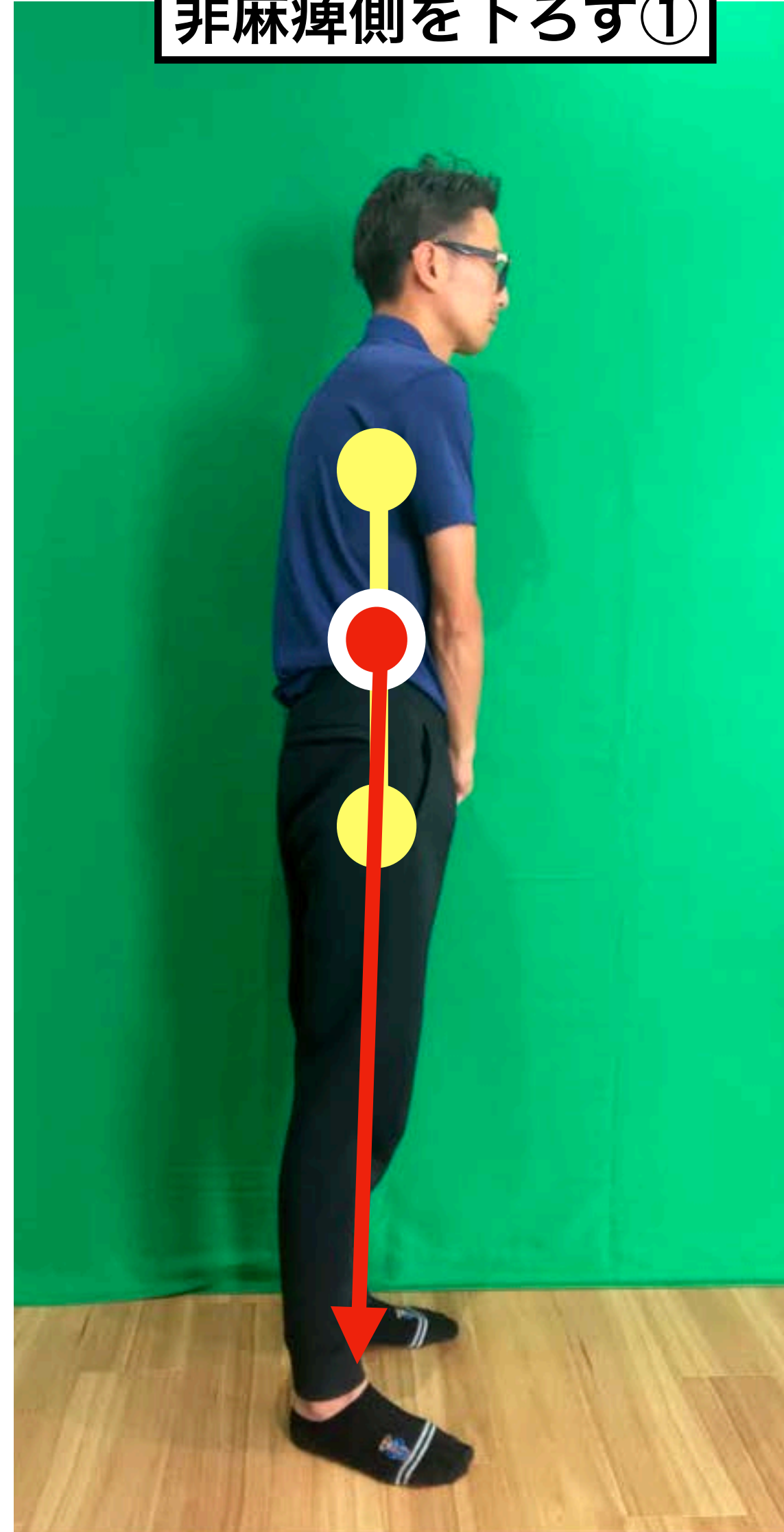
STEP 1

下衣更衣と姿勢

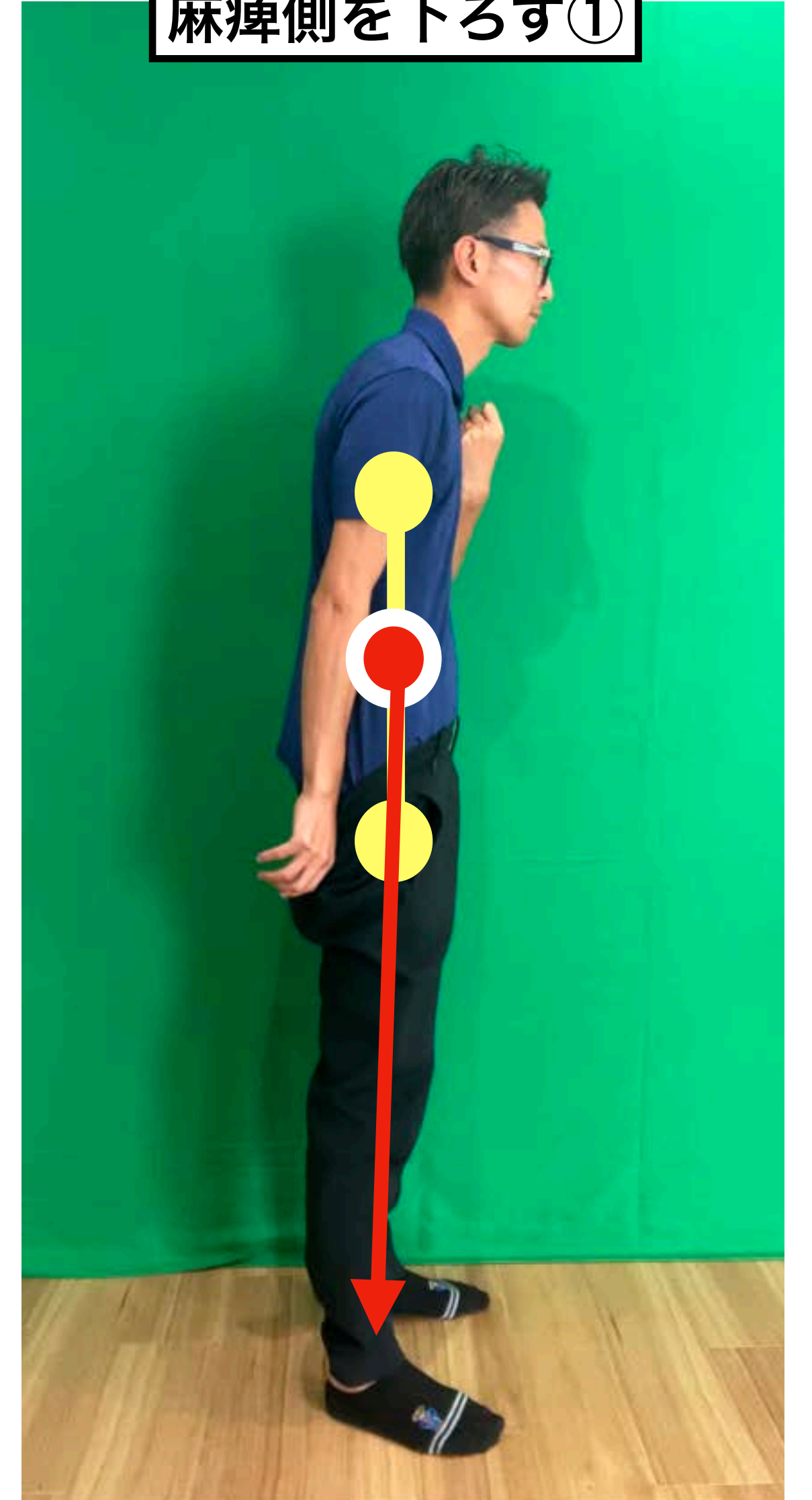
ウエストに指を掛ける



非麻痺側を下ろす①



麻痺側を下ろす①



本当にこの方法は簡単なのか？

下衣更衣のStep 1

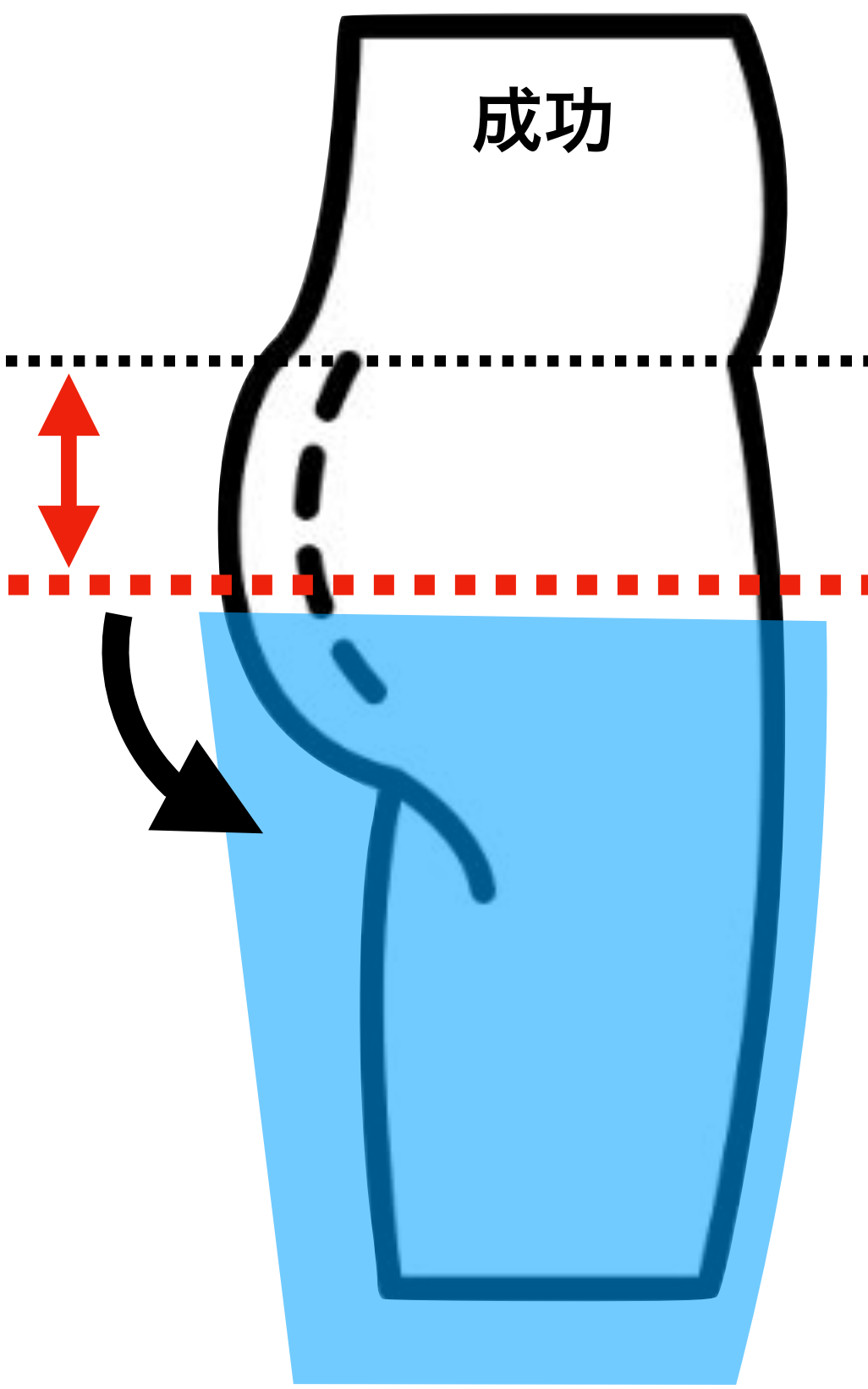
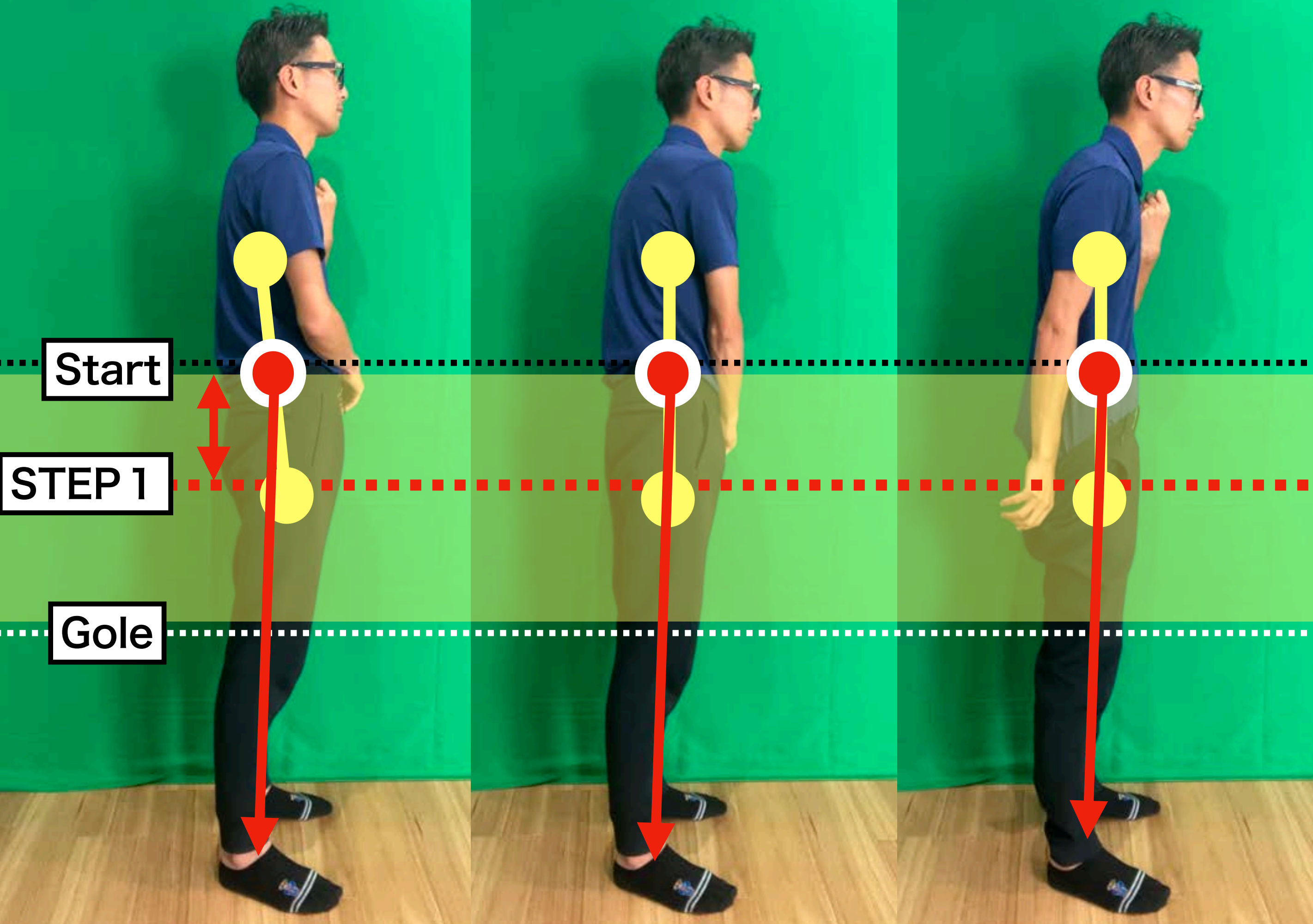
ウエストに指を掛ける

非麻痺側を下ろす①

麻痺側を下ろす①

STEP 1

お尻のトップより下に
下ろすことができるか



ウエストに指を掛ける

非麻痺側を下ろす①

麻痺側を下ろす①



立位が保持できれば
片手上肢操作だけで
可能！！

重心の上下運動一

重心の前後運動一

本当にこの方法は簡単なのか？

下衣更衣のStep 2

非麻痺側を下ろす②

麻痺側を下ろす②

STEP 2

お尻の下から膝上まで下ろすことができるか

ウエスト

STEP 1

膝上



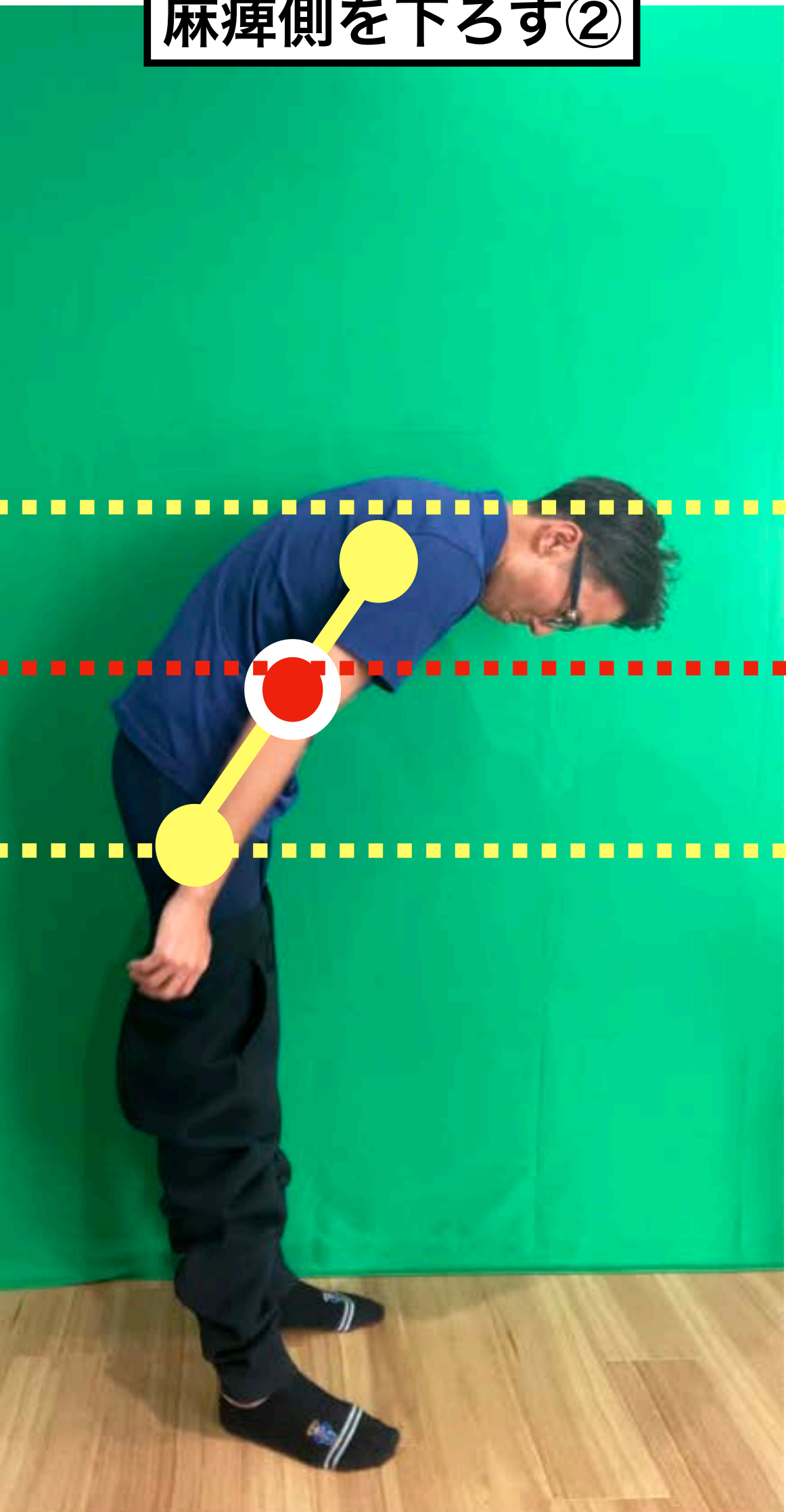
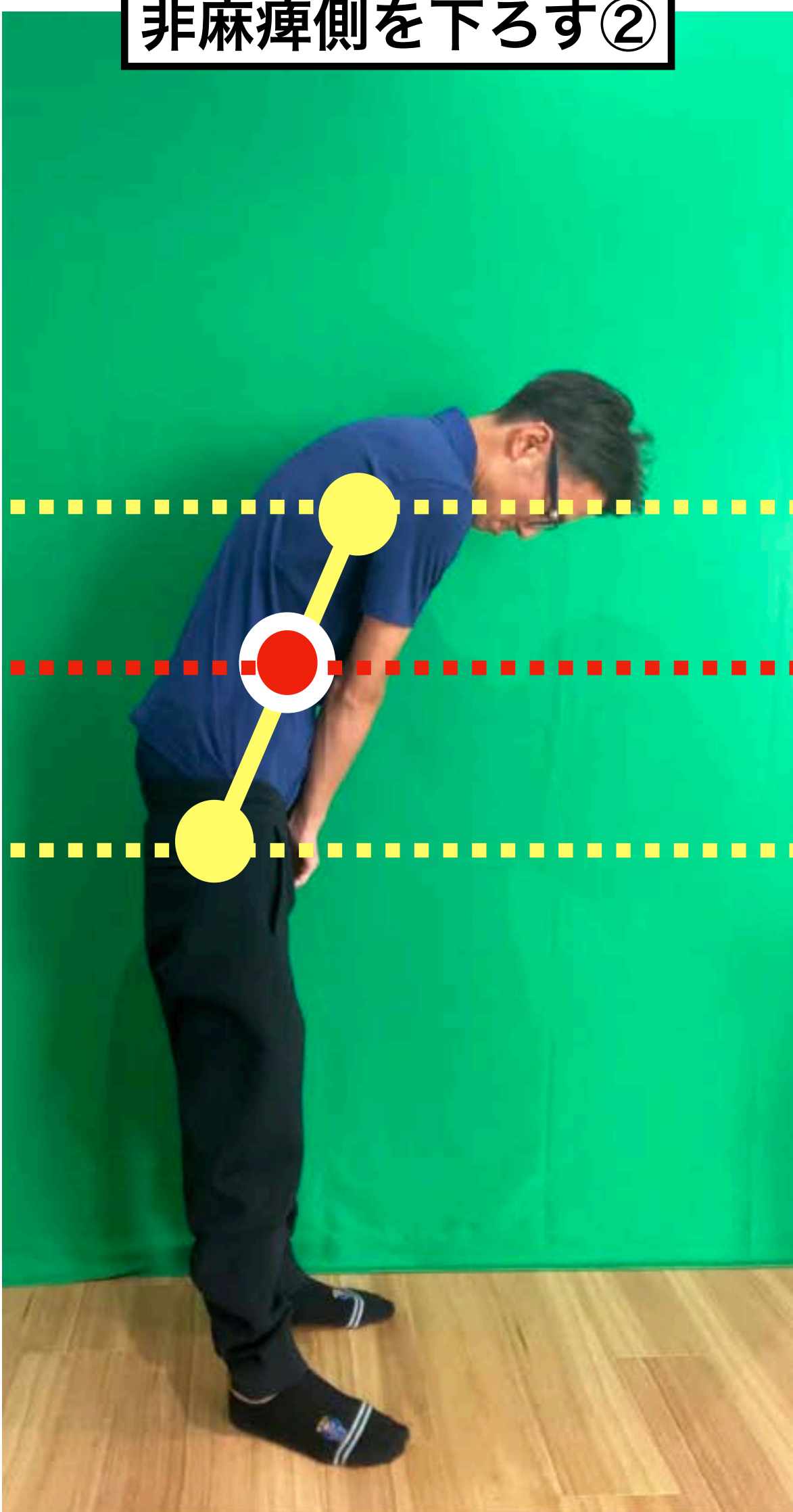
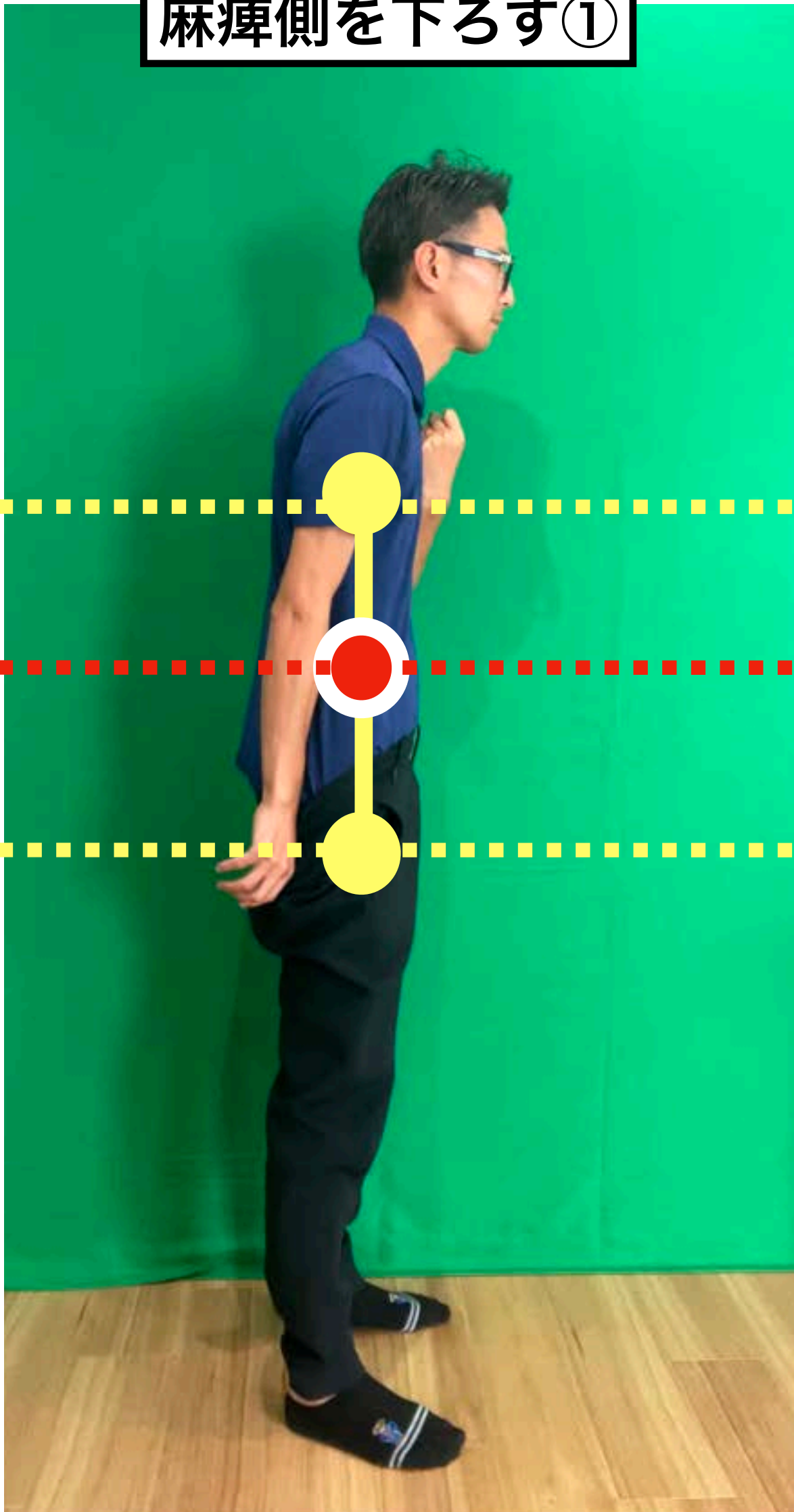
重心の高さ

下衣更衣と姿勢

麻痺側を下ろす①

非麻痺側を下ろす②

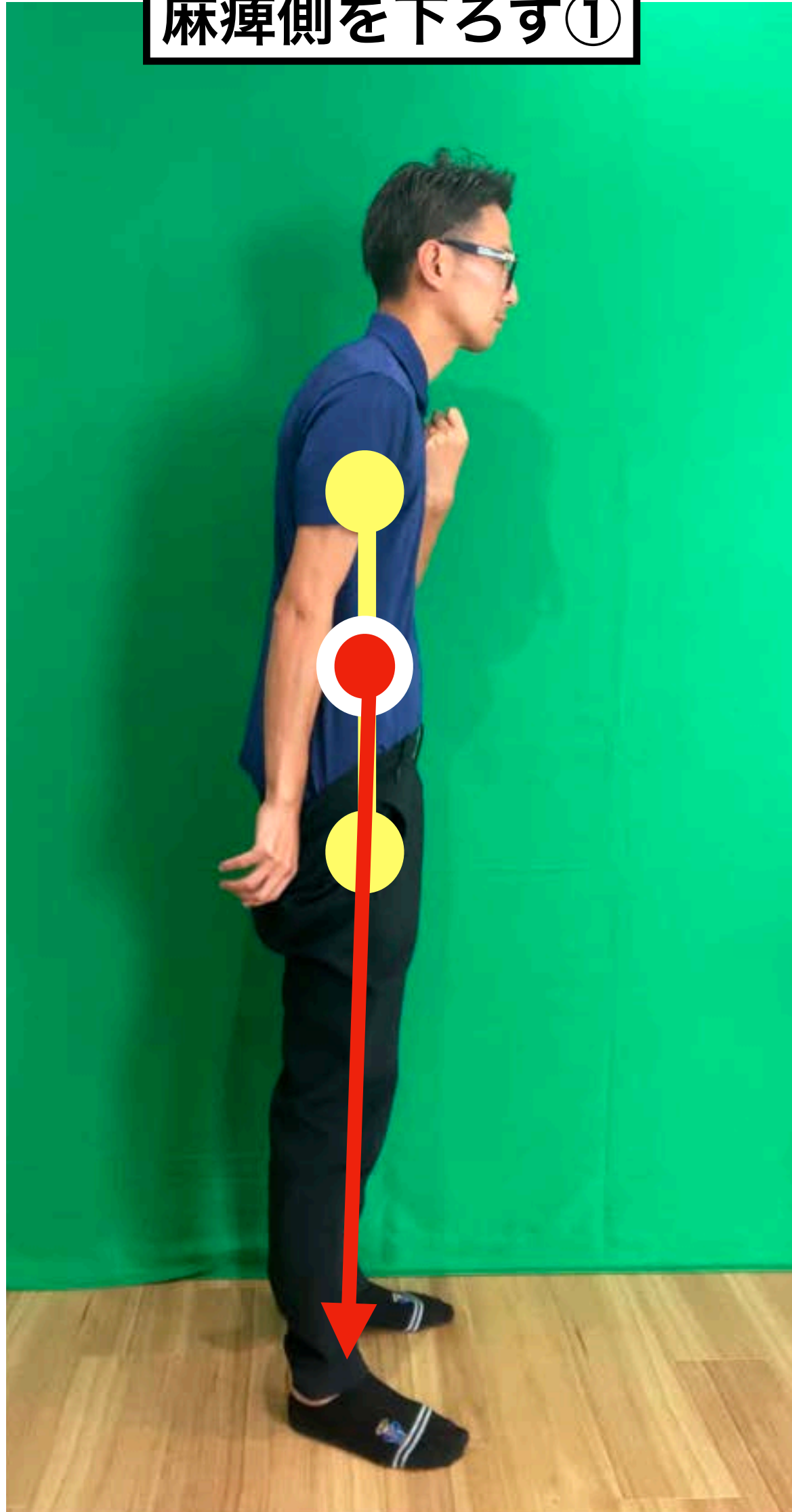
麻痺側を下ろす②



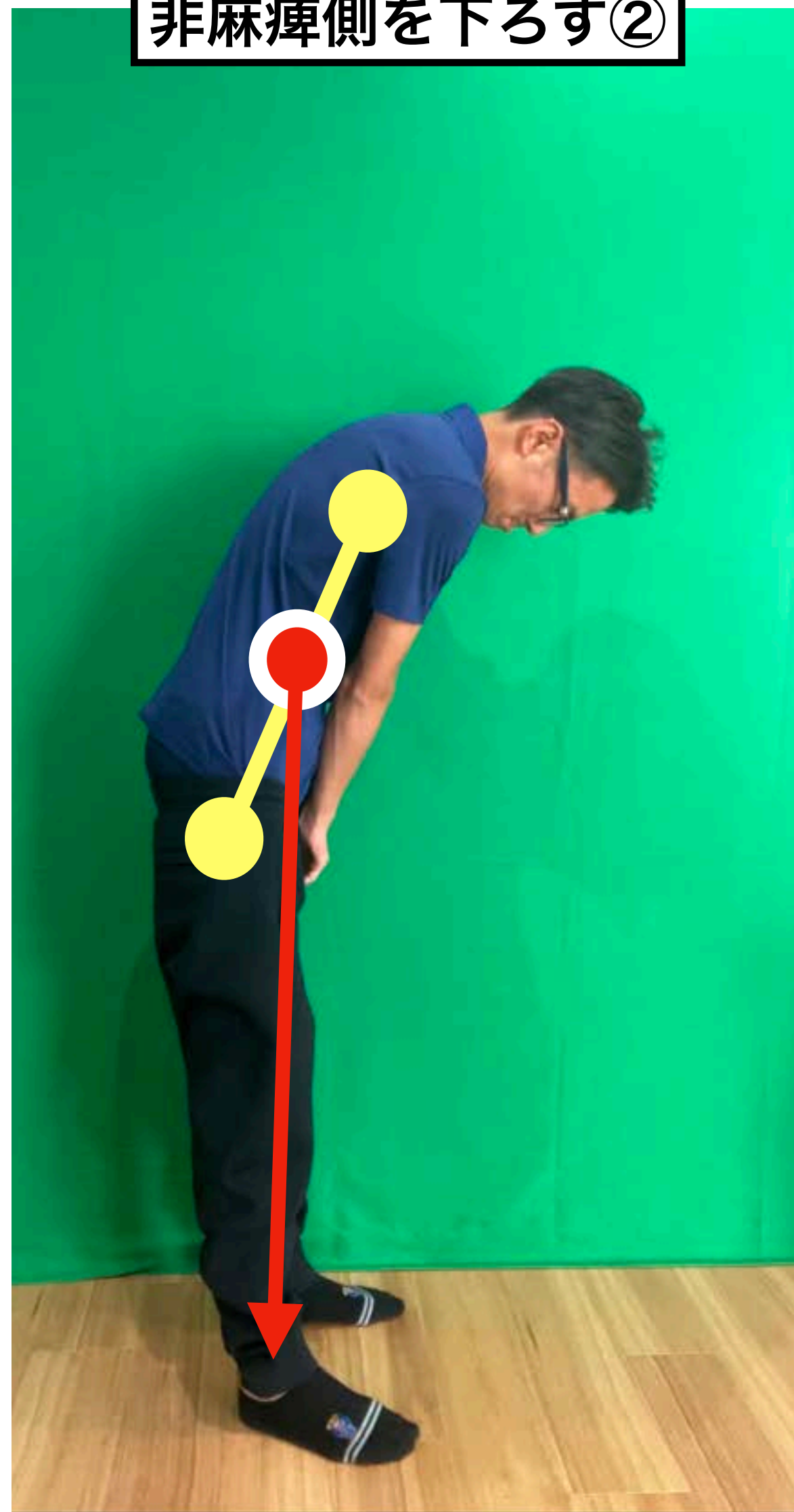
重心の位置

下衣更衣と姿勢

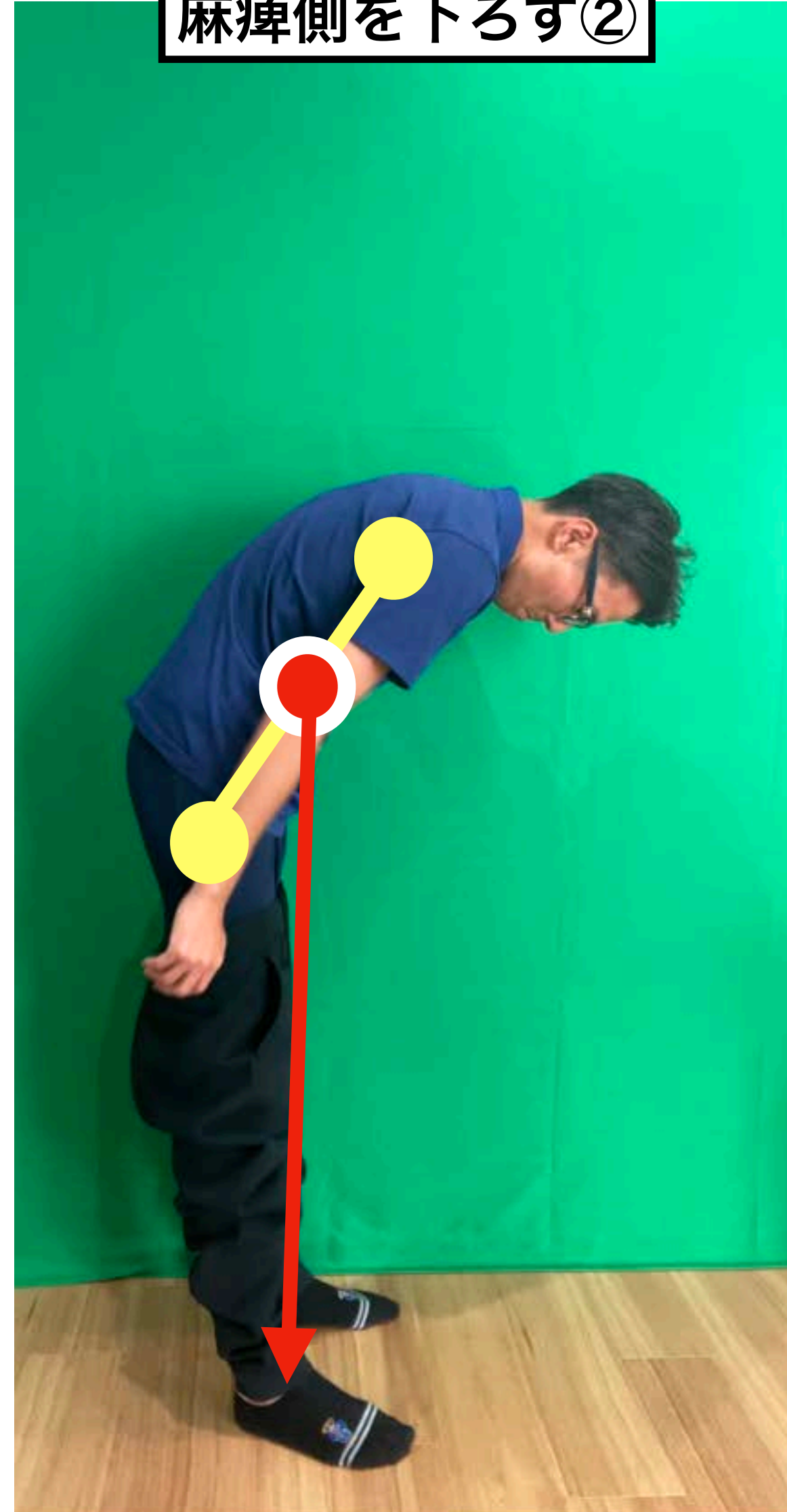
麻痺側を下ろす①



非麻痺側を下ろす②



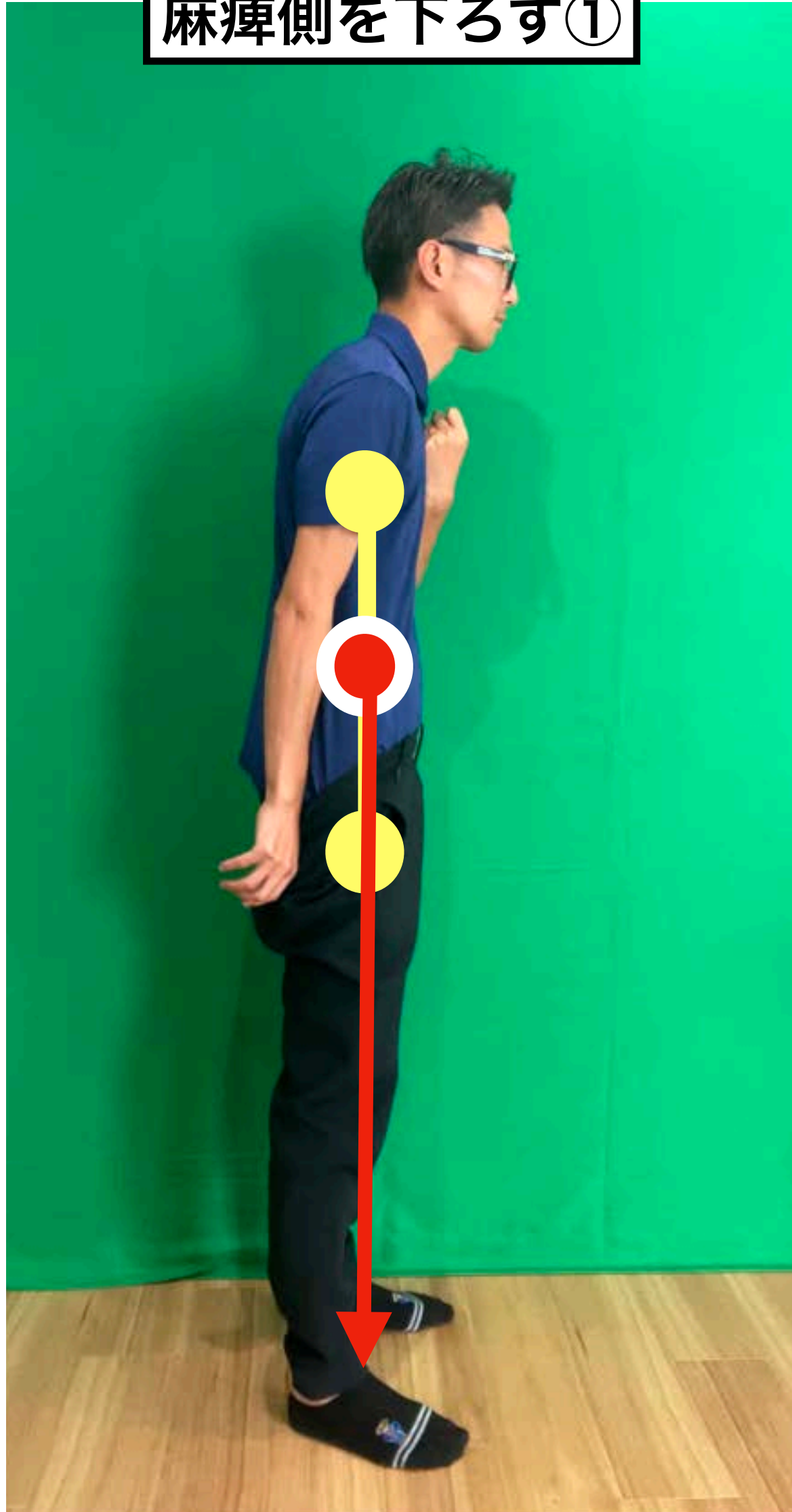
麻痺側を下ろす②



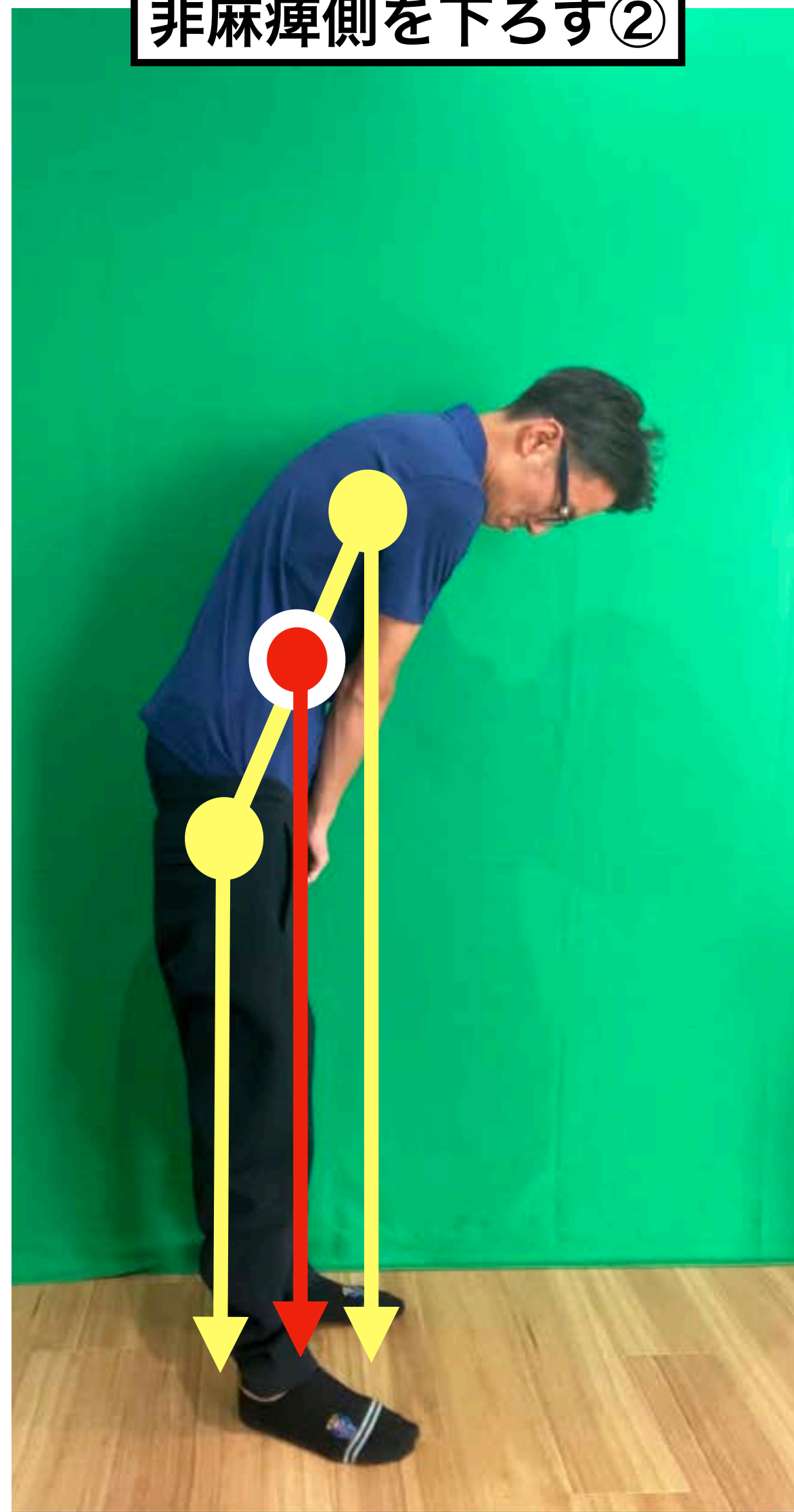
重心の位置

下衣更衣と姿勢

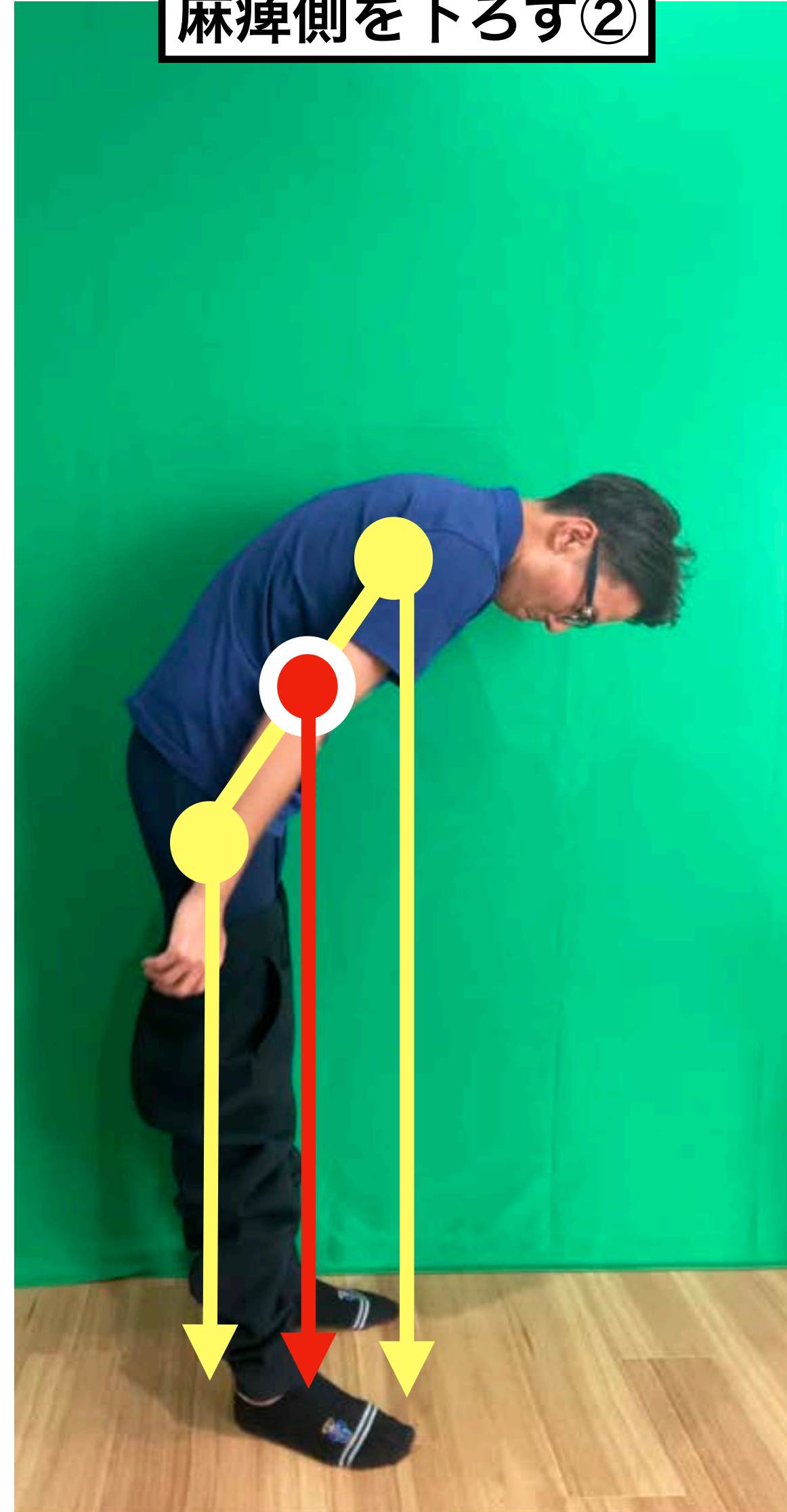
麻痺側を下ろす①



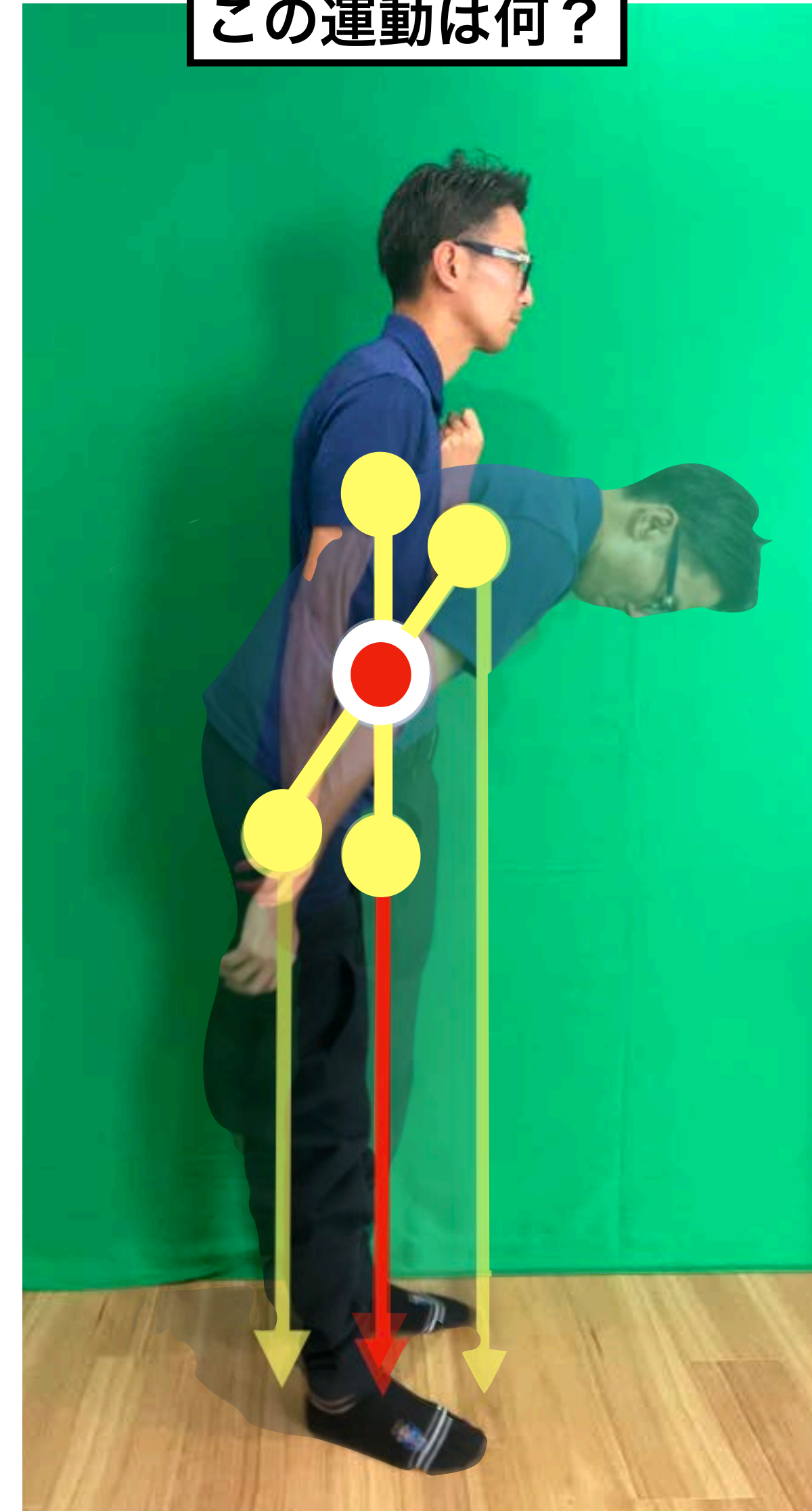
非麻痺側を下ろす②



麻痺側を下ろす②

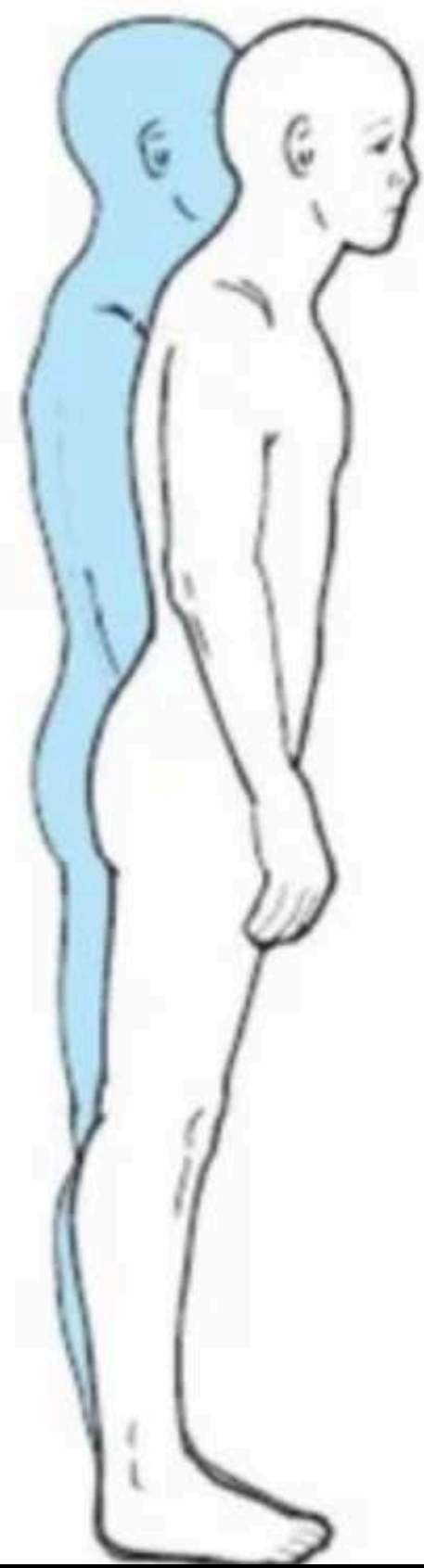


この運動は何？

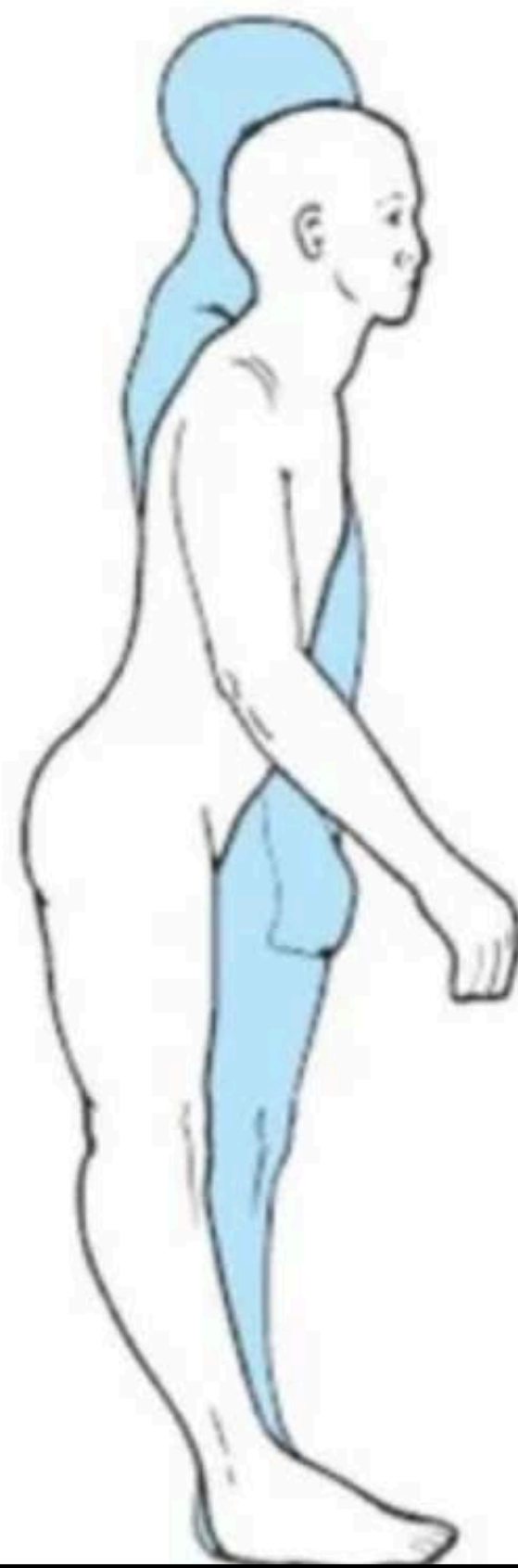


バランス戦略

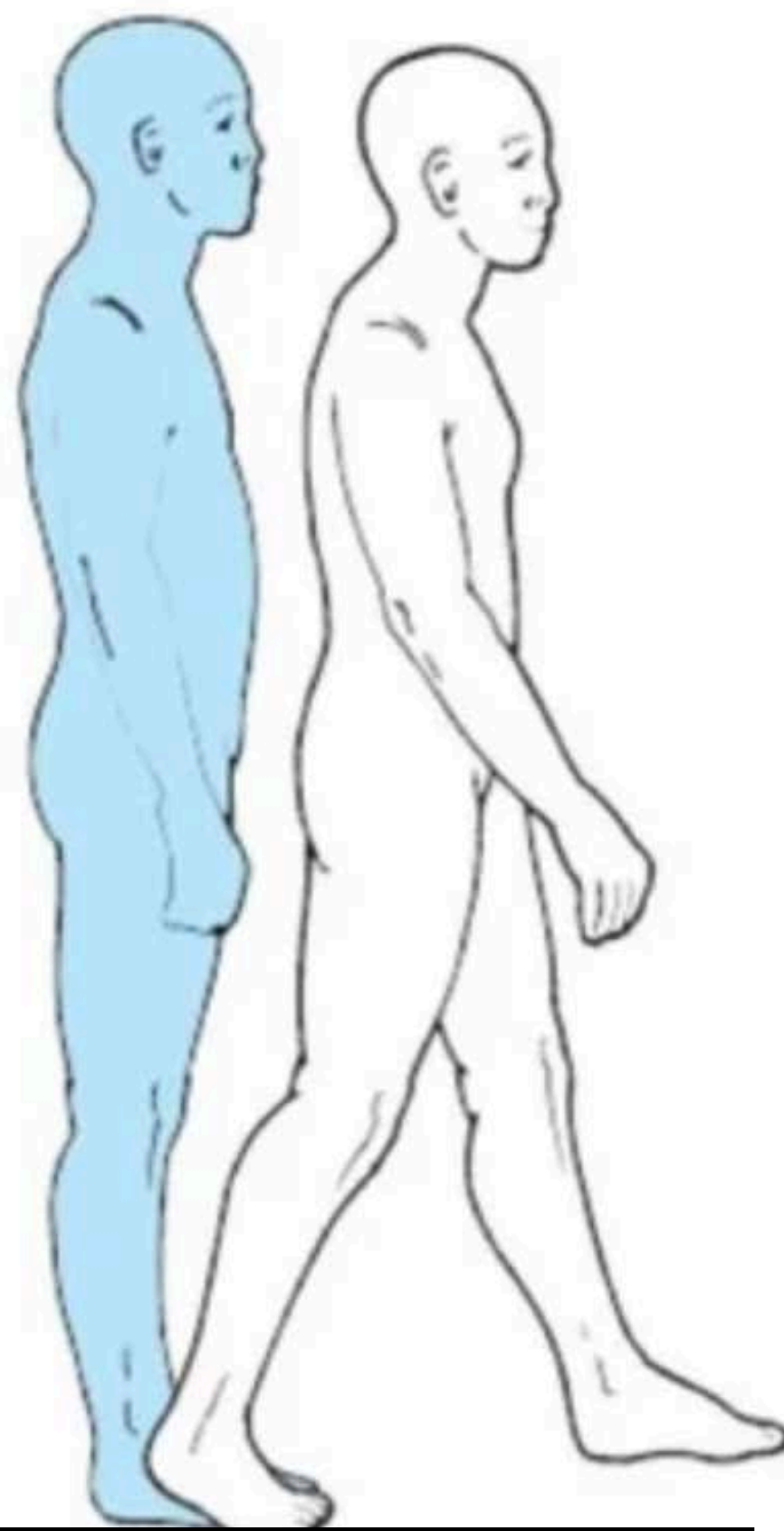
姿勢制御におけるバランス戦略は、人間やロボットなどの動体制御において、姿勢を維持するための複数の制御戦略を採用することで、より安定した姿勢制御を実現する手法を指します。



ankle strategy



hip strategy



stepping strategy

<バランス戦略の程度>

ankle strategy

→軽度のバランスの崩れに対応

hip strategy

→大きなバランスの崩れに対応

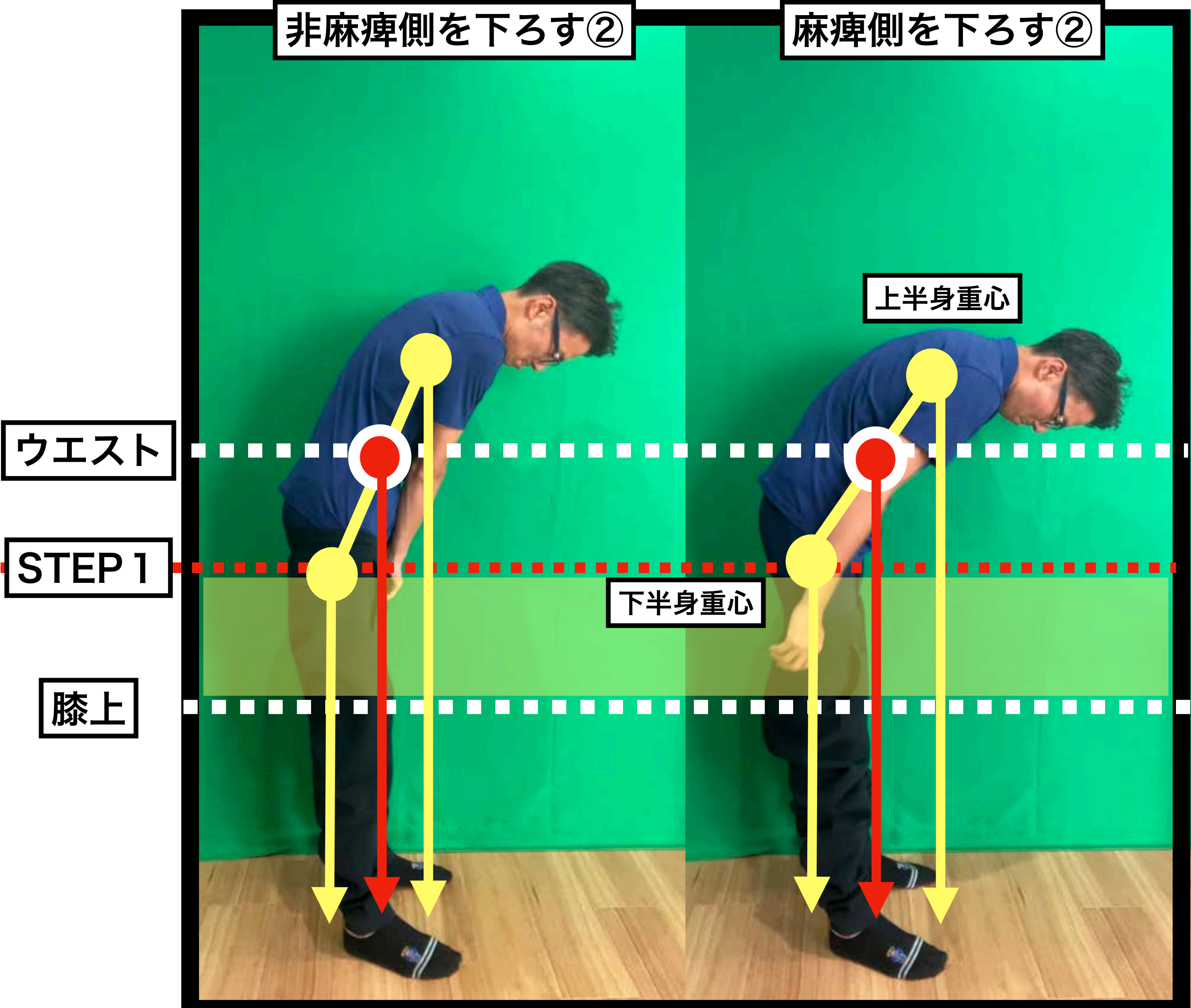
stepping strategy

→バランスを崩した際に対応

ankle < hip < stepping

本当にこの方法は簡単なのか？

下衣更衣のStep 2



STEP 2

お尻の下から膝上まで下ろすことができるか

非麻痺側を下ろす②

麻痺側を下ろす②

下方リーチのために→上半身重心を前下方に移動する

下半身重心を後方に移動する→

hip strategy

下方リーチの際、重心が動きバランスを崩す運動

上肢操作において、手を何度も左右に動かすため・・・

上肢操作が内乱を大きくしてしまう

本当にこの方法は簡単なのか？

下衣動作を分類わけ

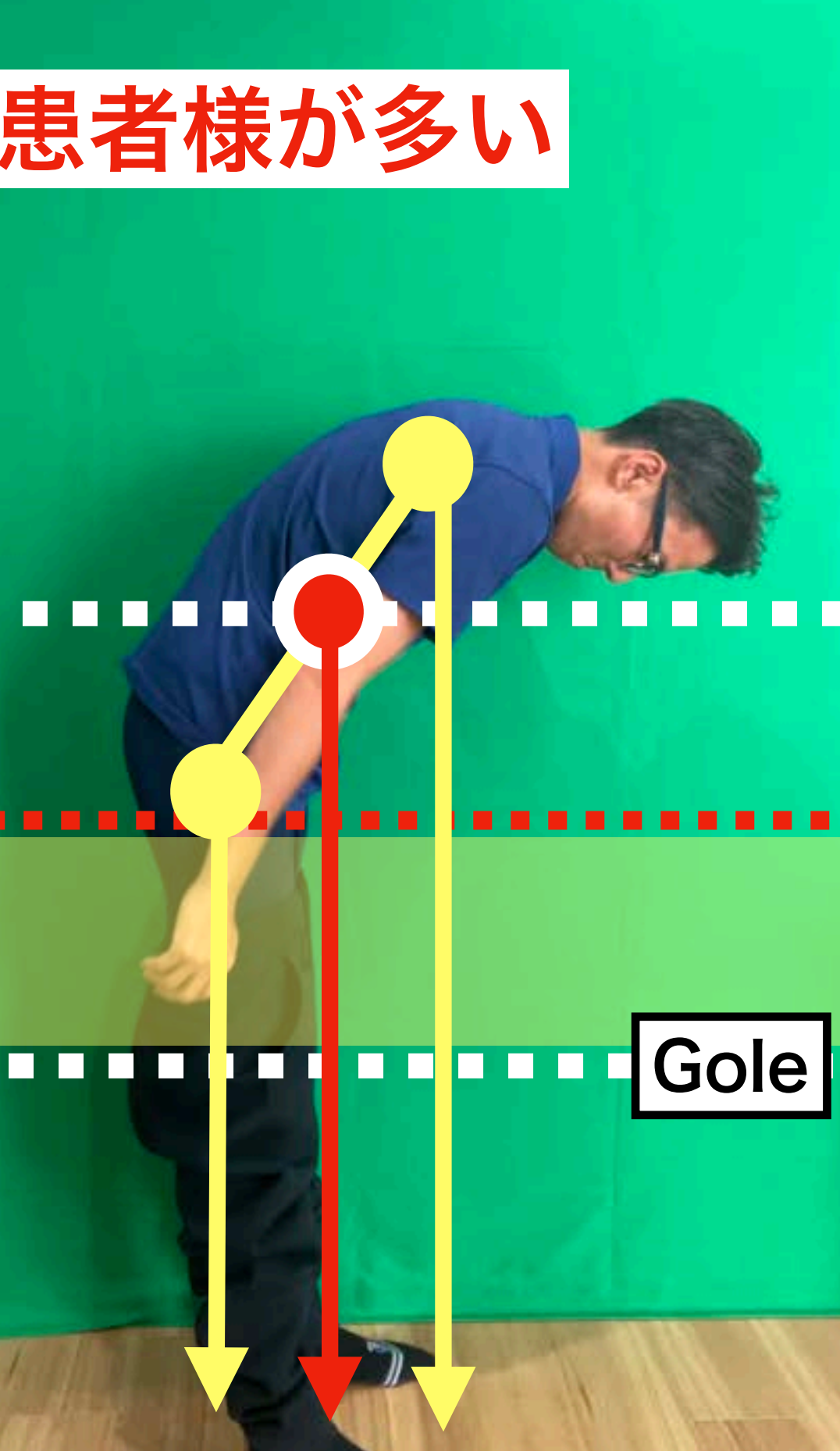
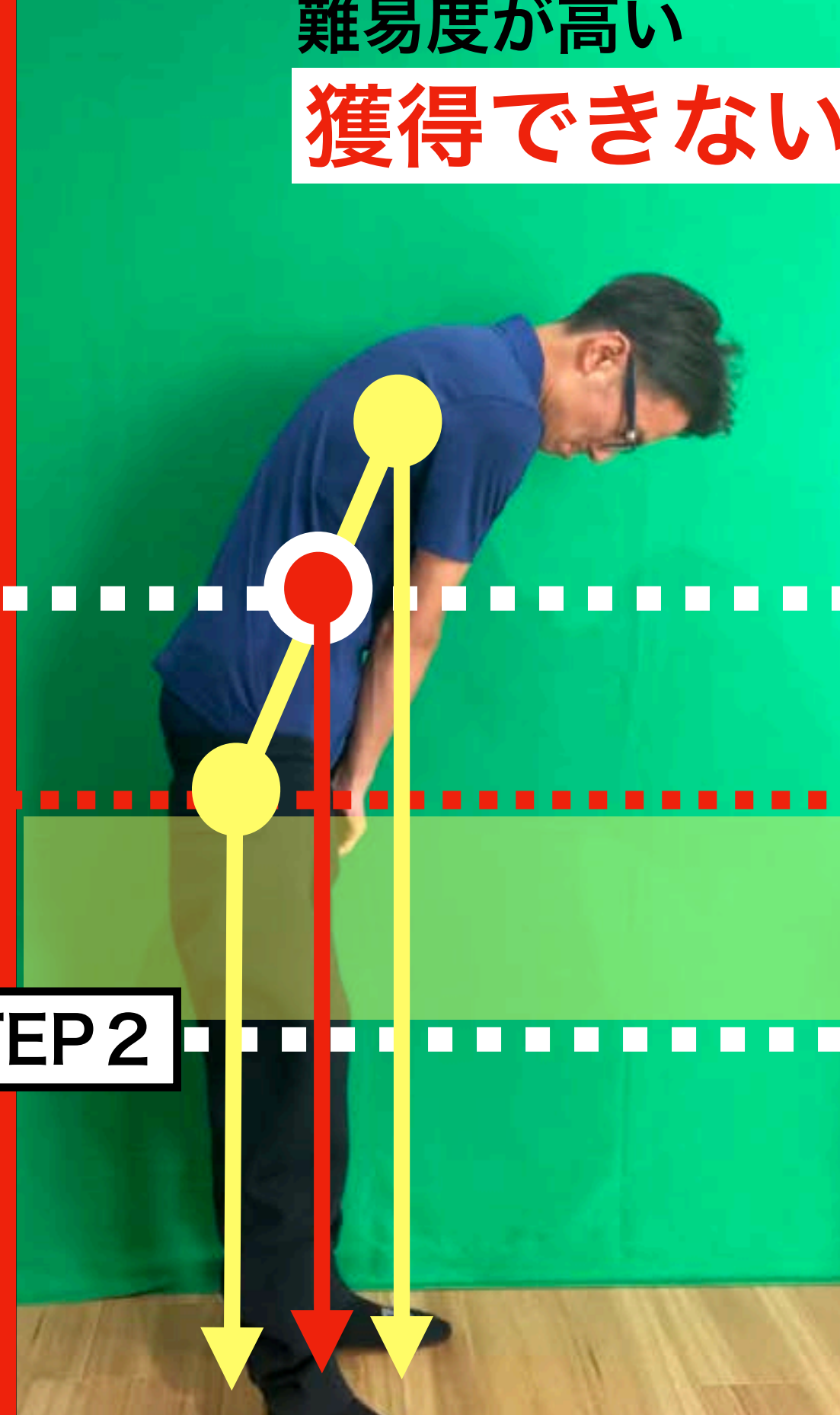
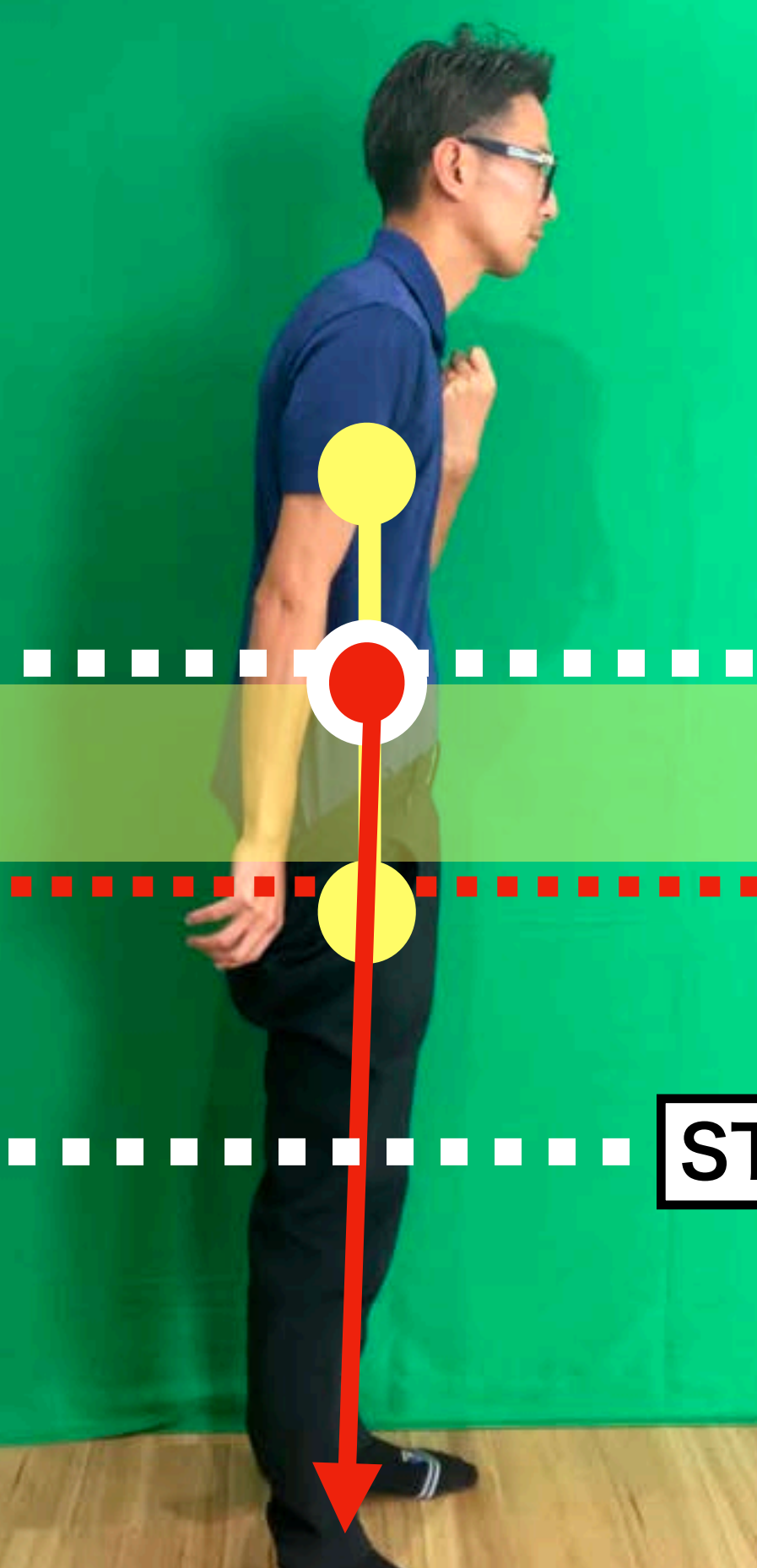
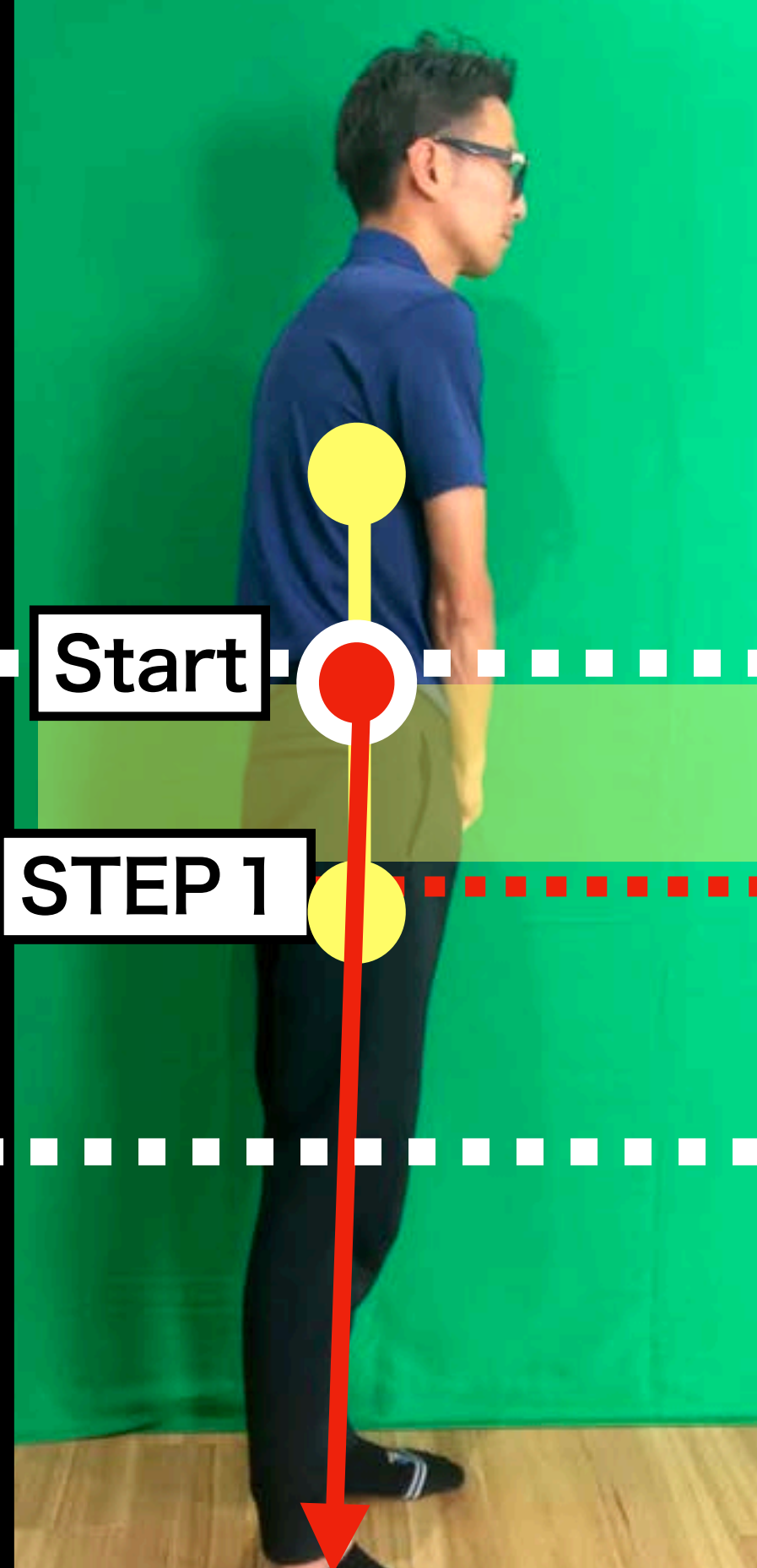
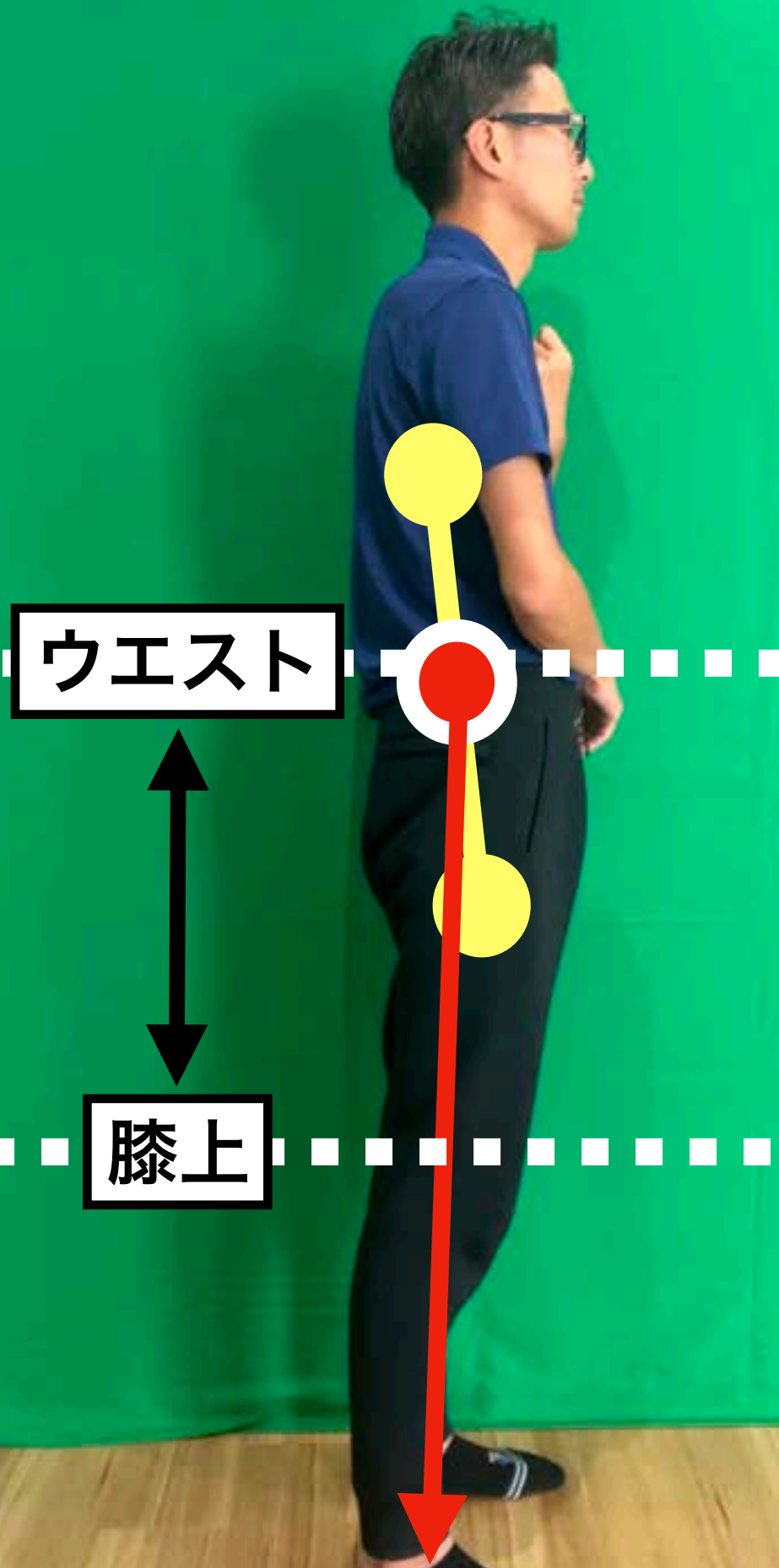
ウエストに指を掛ける

非麻痺側を下ろす①

麻痺側を下ろす①

非麻痺側を下ろす②

麻痺側を下ろす②



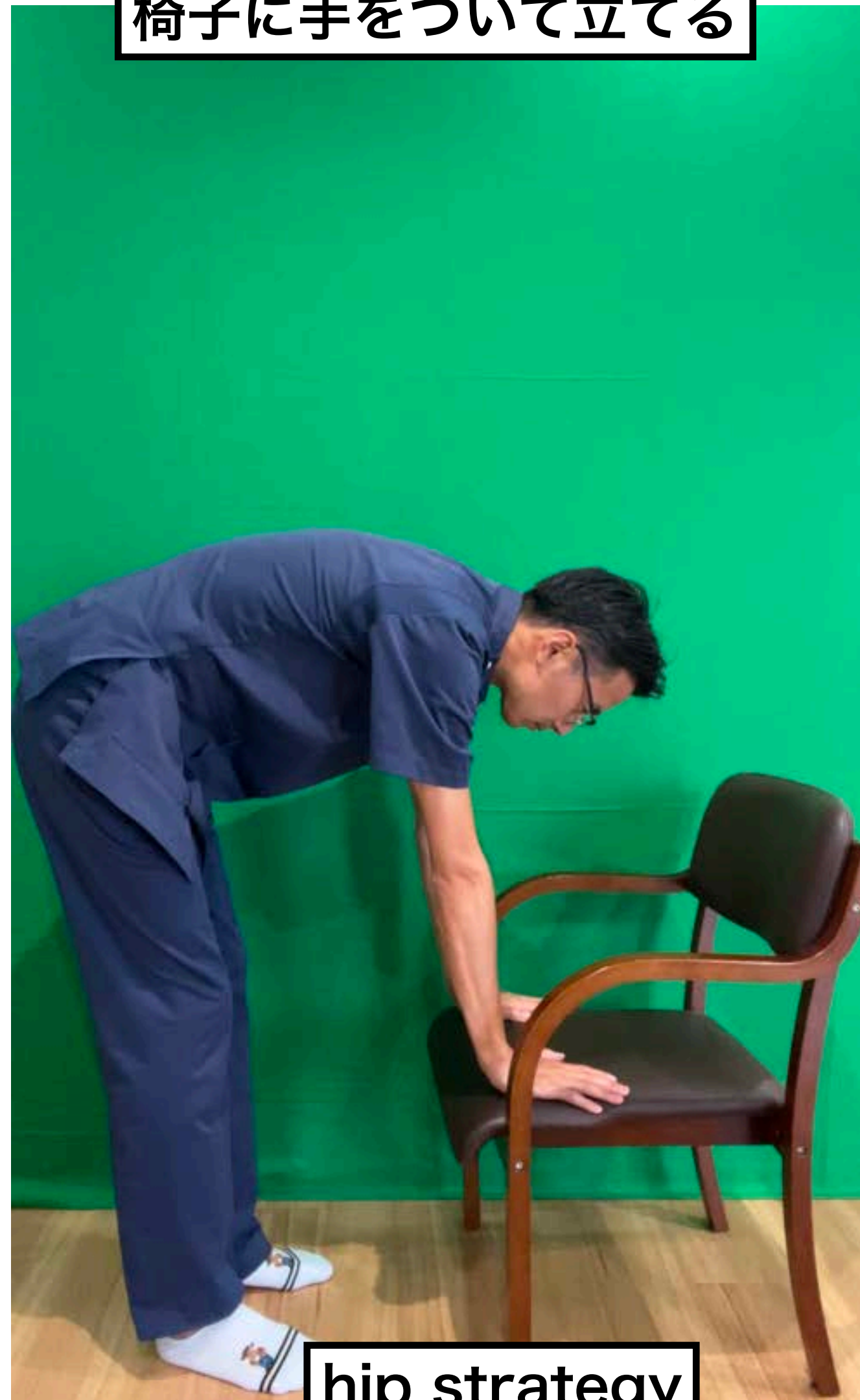
臨床評価

前後方向に重心移動ができる



ankle strategy

椅子に手をついて立てる



hip strategy

前傾位で保持して上肢操作ができる

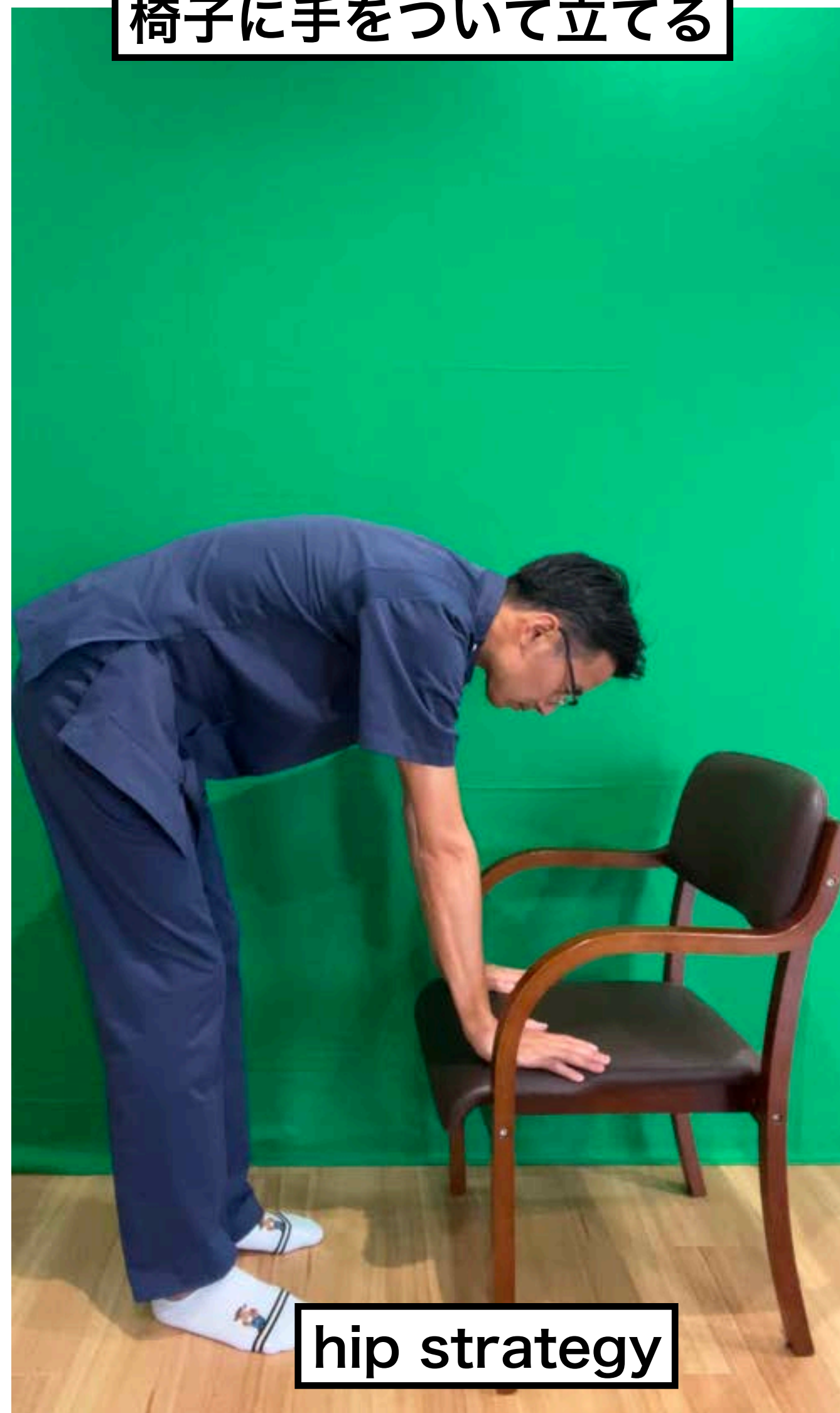


hip strategy

質問

ADL動作でどんなことに反映できますか？

椅子に手をつけて立てる



これができると、できるようになる他のADLとは？

質問

ADL動作でどんなことに反映できますか？

現状の能力

能力にギャップ+

下のものが取れる

座位

食事

整容

立ち上がり

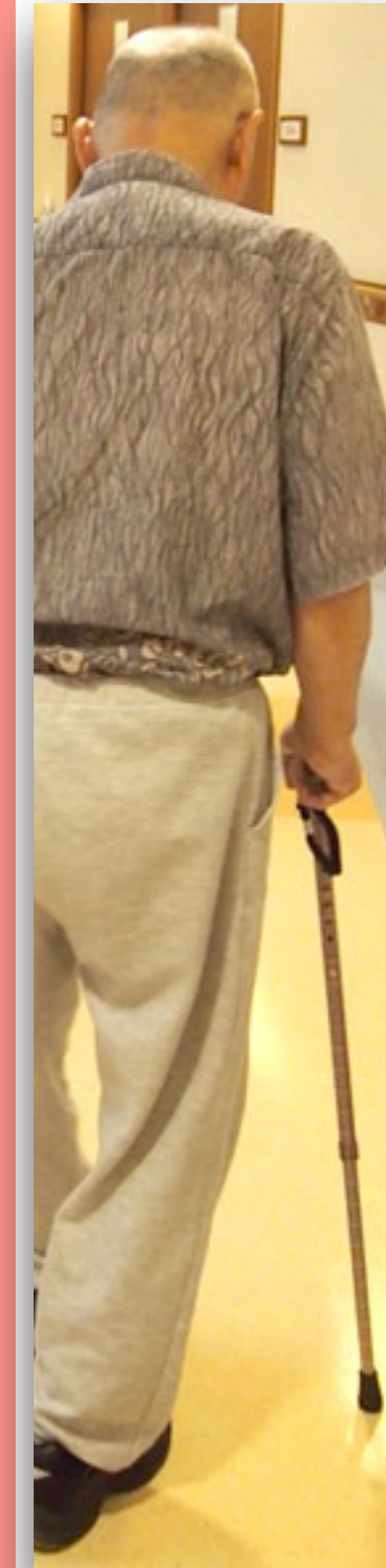
立位

移乗

歩行

トイレ自立

屋外歩行



自宅退院

通常はどのようにしているのか？



通常の下衣更衣



山本の勧める下衣更衣

山本の勧める下衣更衣

ウエストに指を掛ける

臀部へ移動

着座+下す



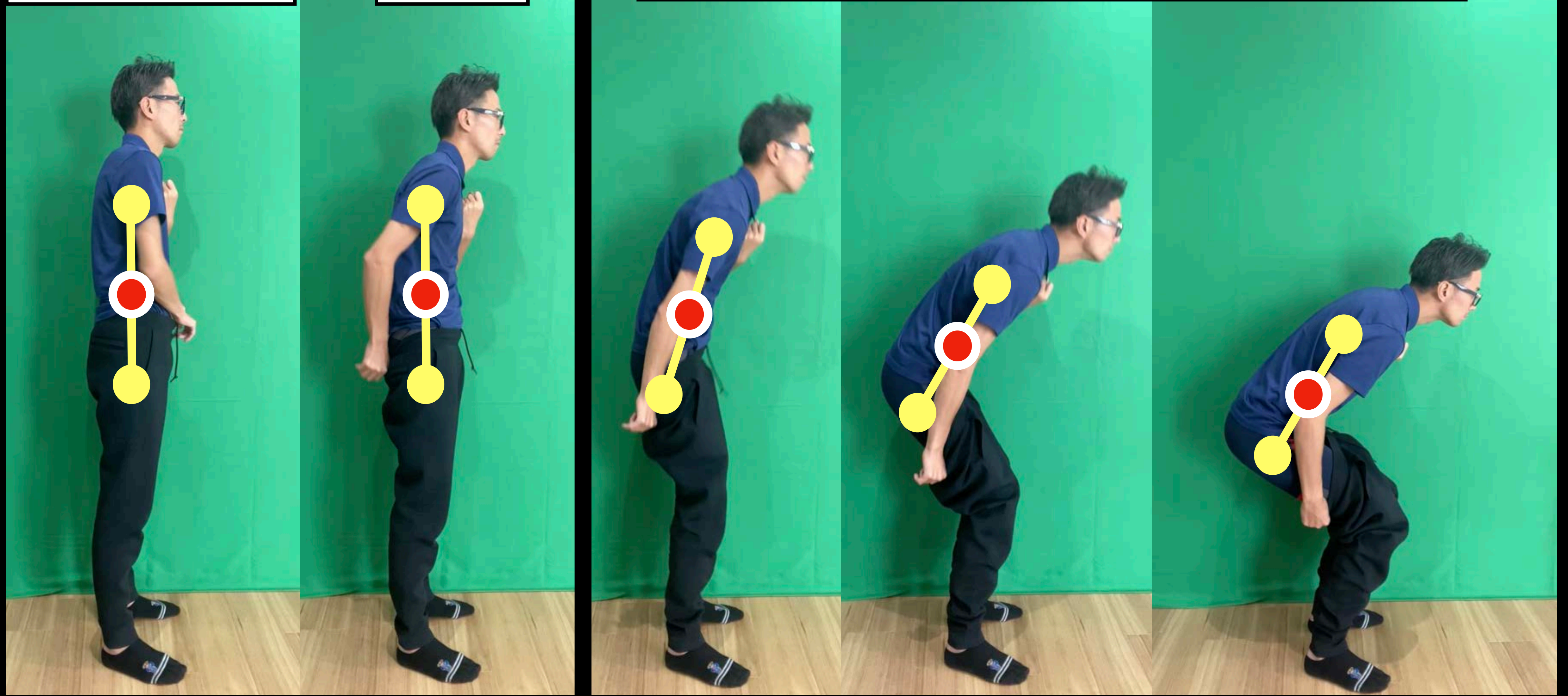
重心の高さ

山本の勧める下衣更衣

ウエストに指を掛ける

臀部へ移動

着座+下す



本当にこの方法は簡単なのか？

下衣動作を分類わけ

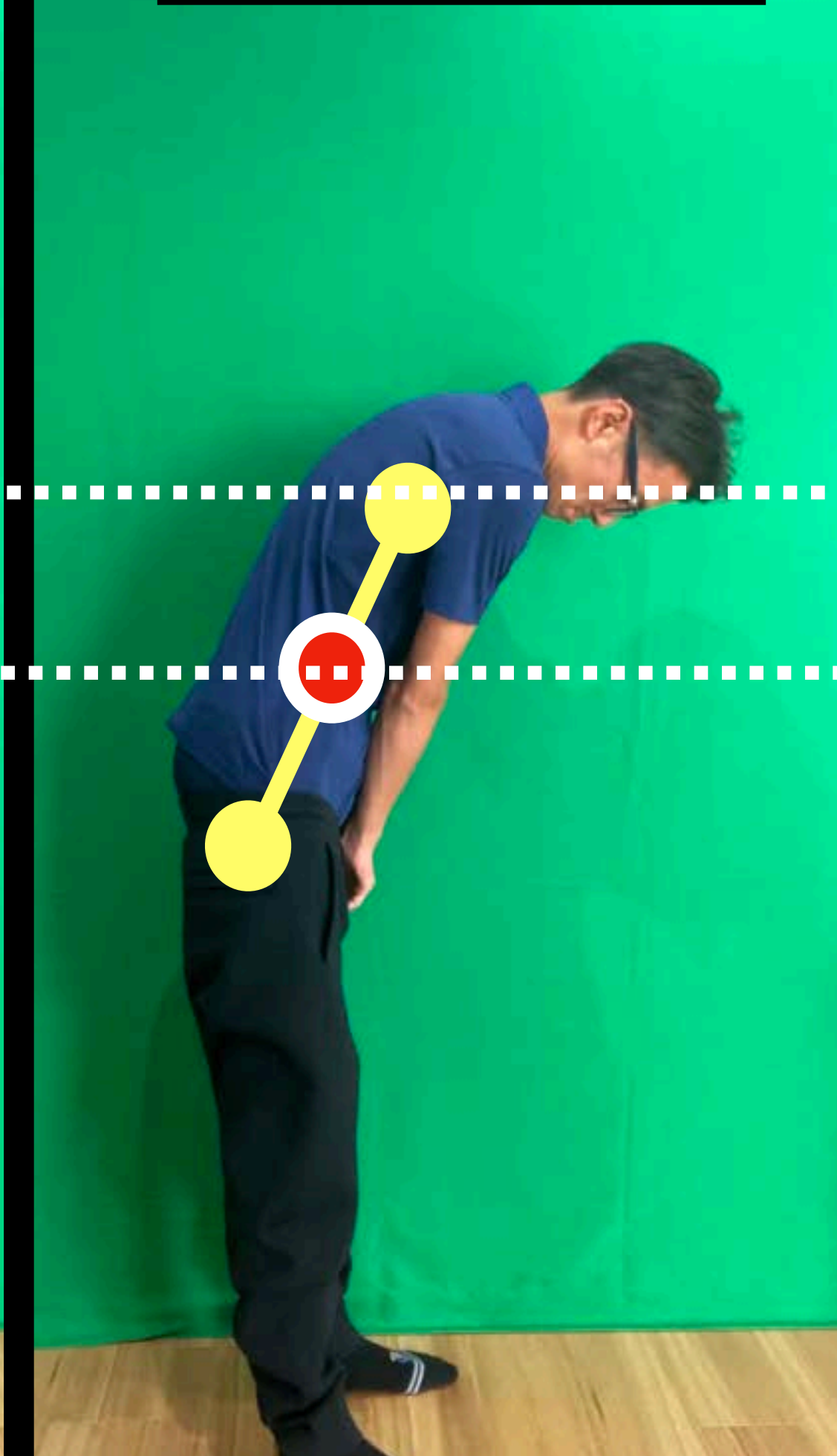
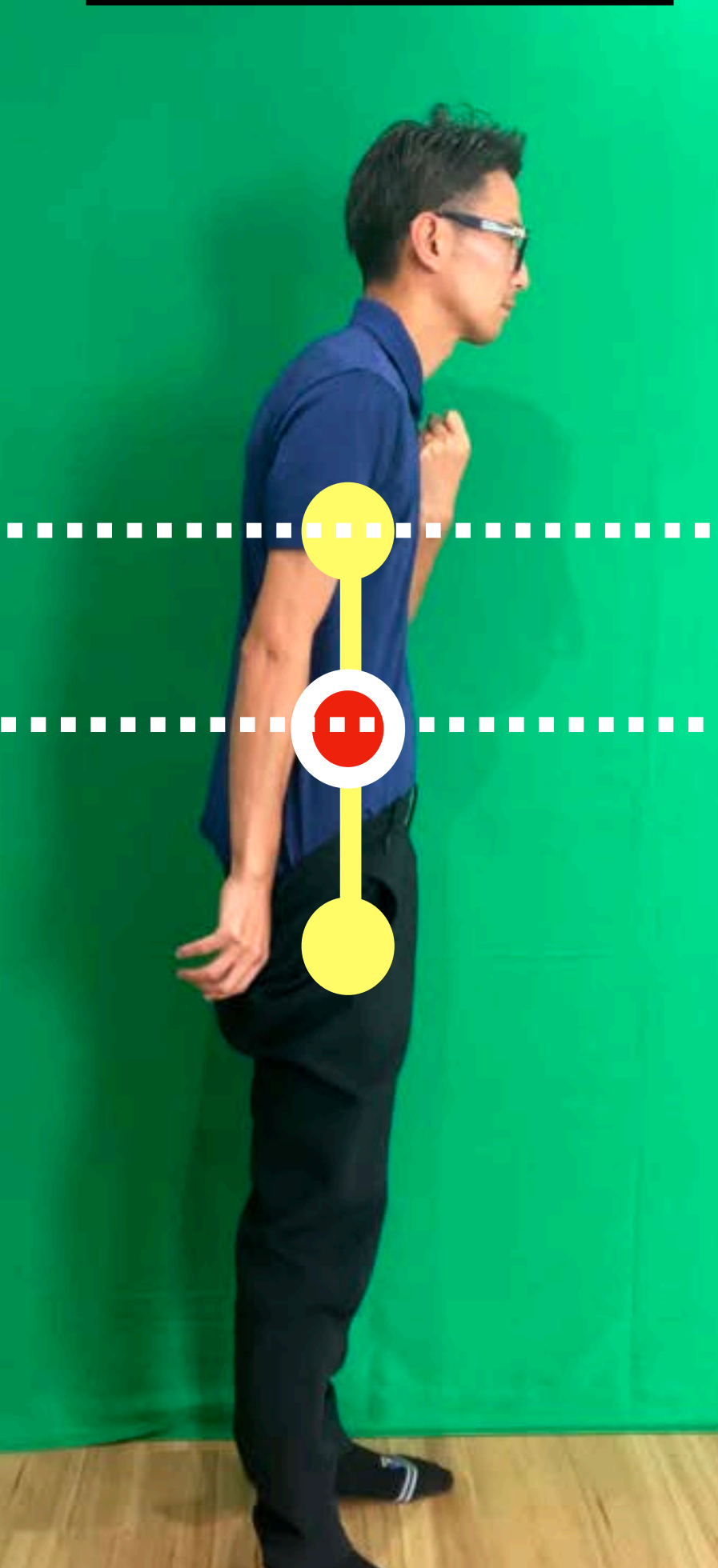
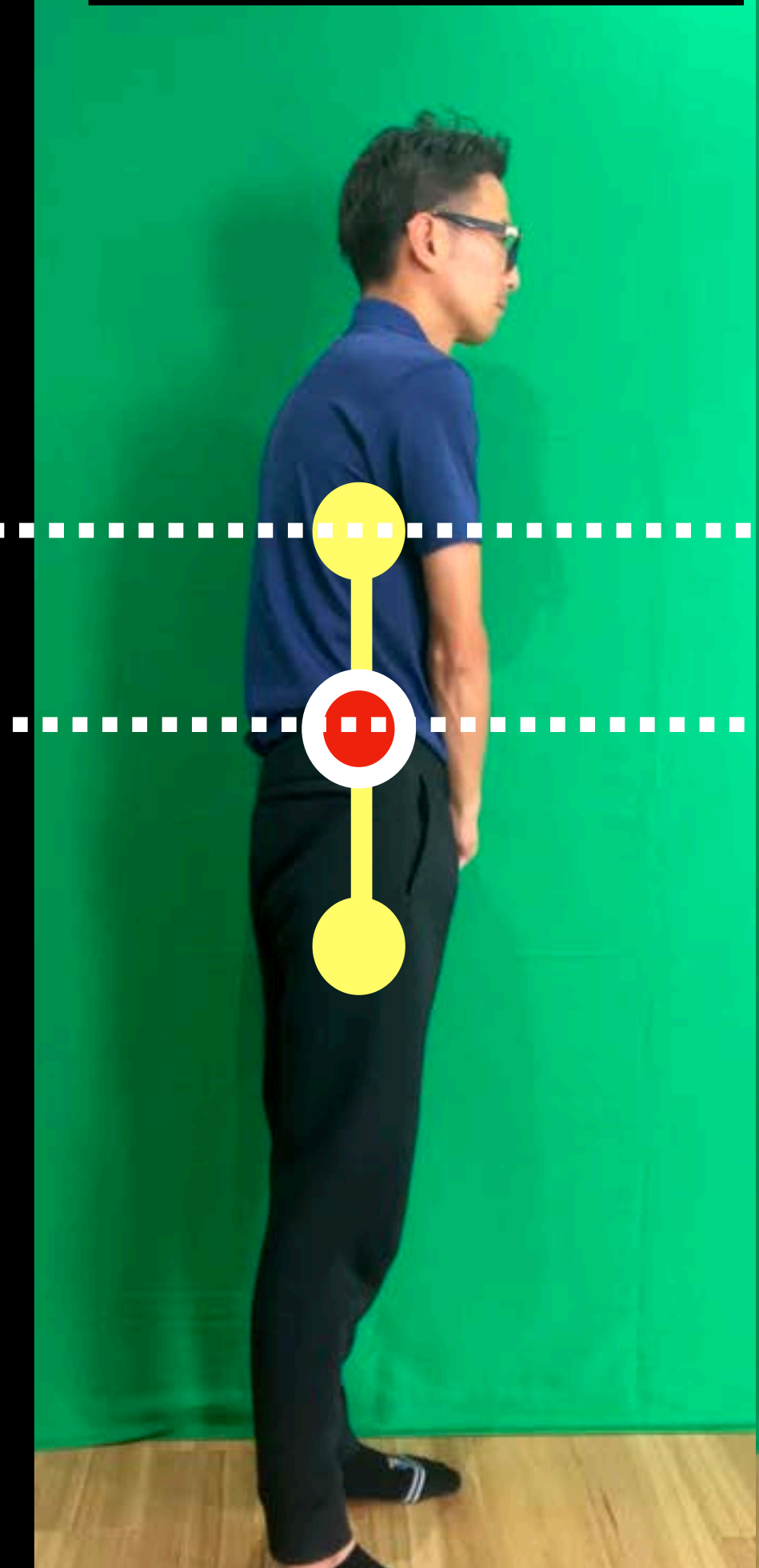
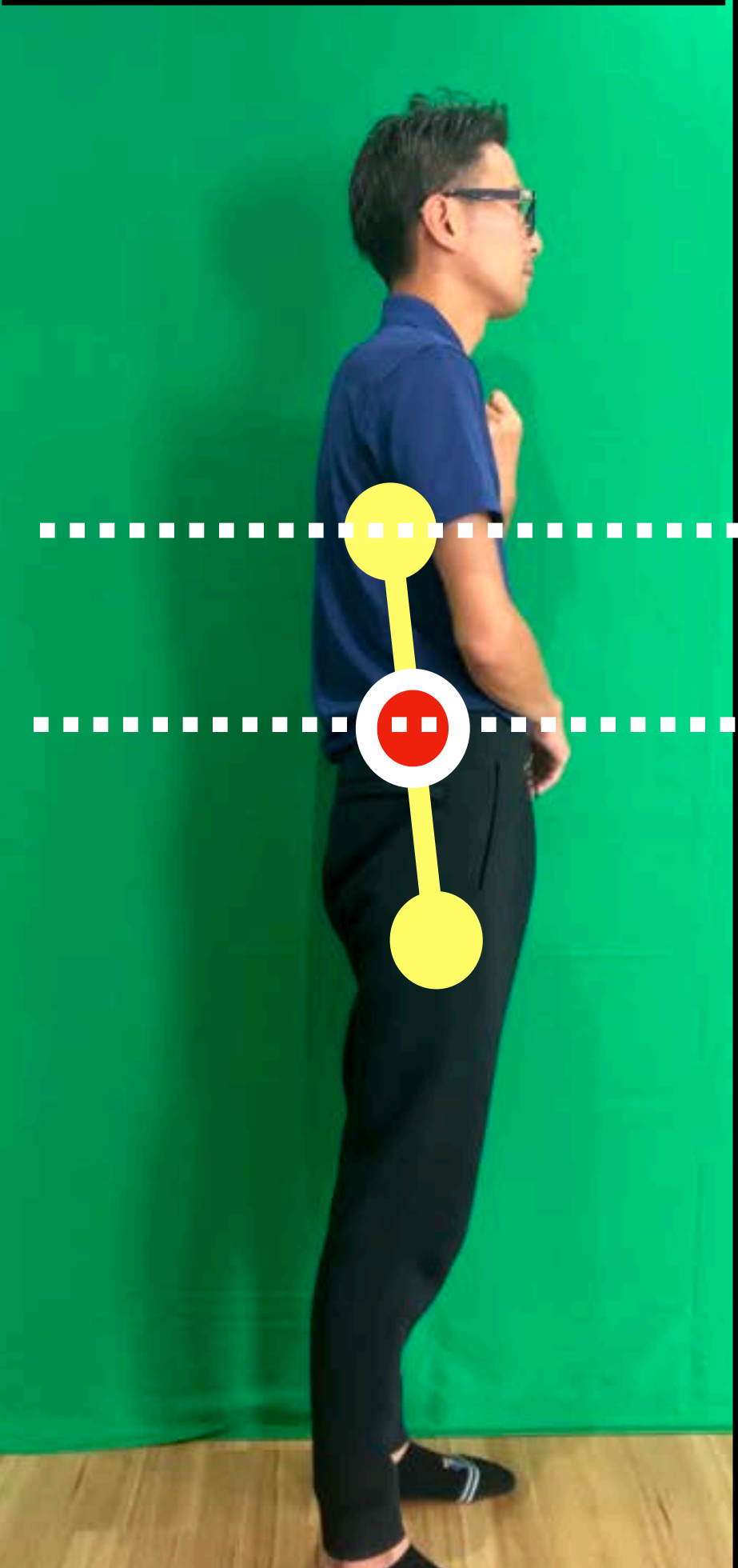
ウエストに指を掛ける

非麻痺側を下ろす①

麻痺側を下ろす①

非麻痺側を下ろす②

麻痺側を下ろす②



ankle strategy

ankle strategy

ankle strategy

hip strategy

hip strategy

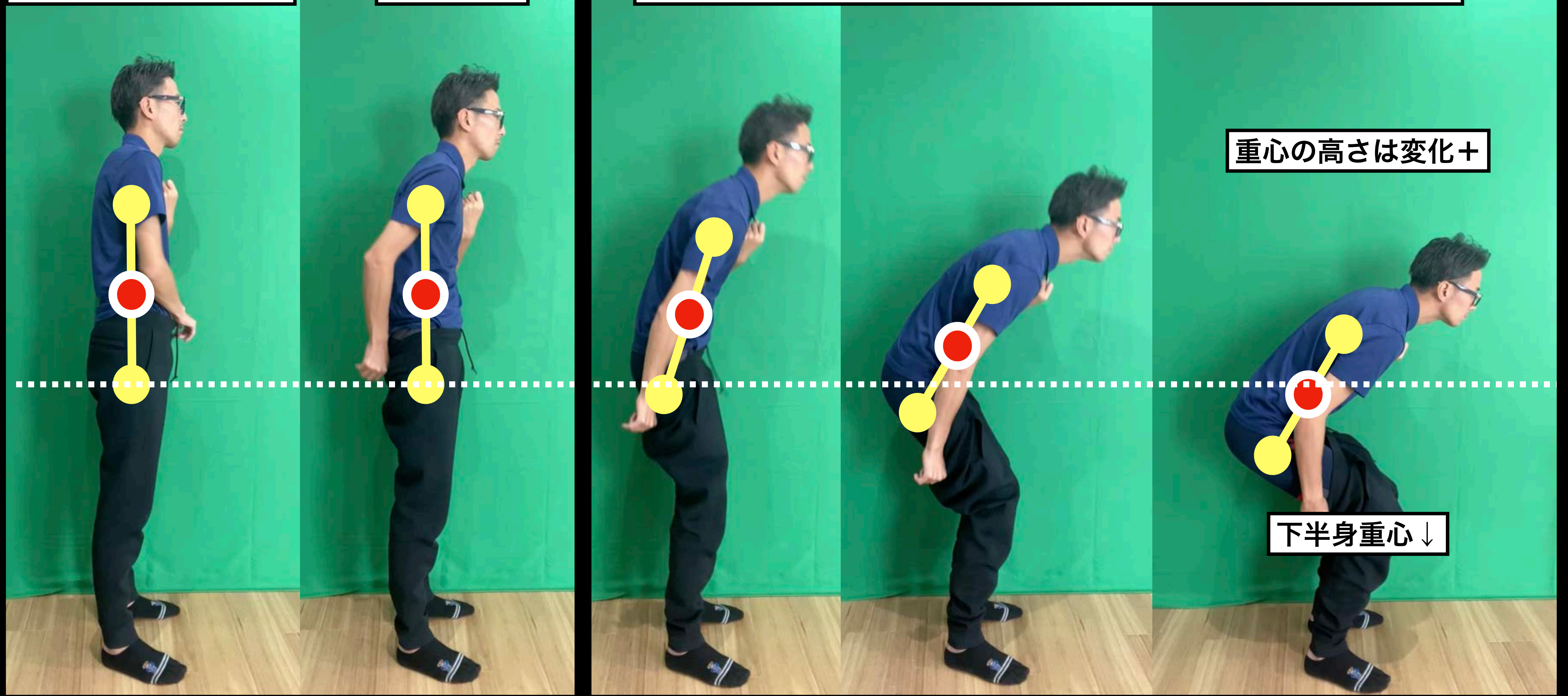
重心の高さ

山本の勧める下衣更衣

ウエストに指を掛ける

臀部へ移動

着座+下す

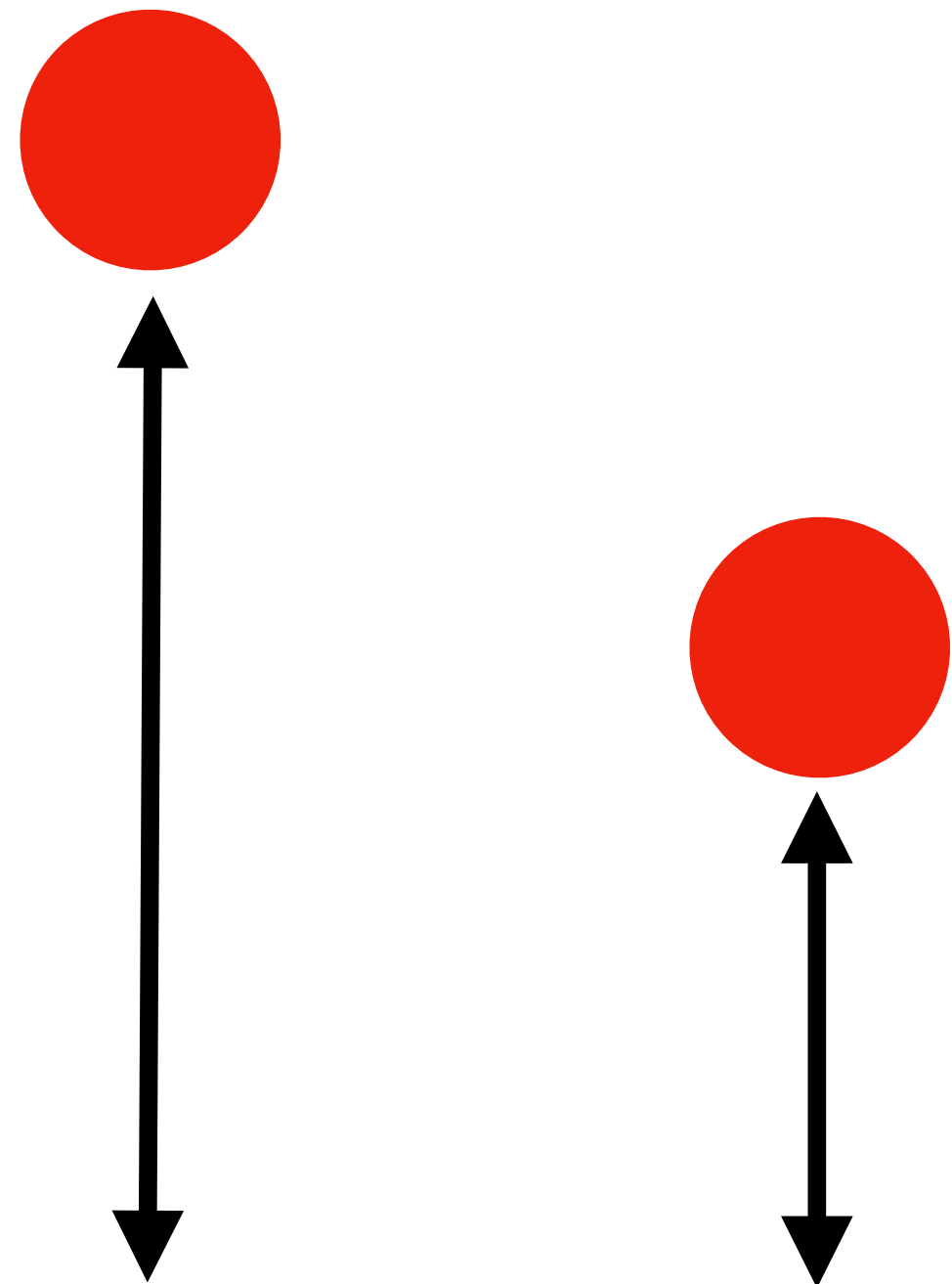


重心の高さは変化+

下半身重心↓

重心の高さと安定性の関係とは？

安定性とは、物体が倒れたり転がったりすることがない程度を指す。
物体の安定性は、その形状や重心の位置によって決まる。



安定性

重心が高い

<

重心が低い

傾いた際の回転性

重心が高い

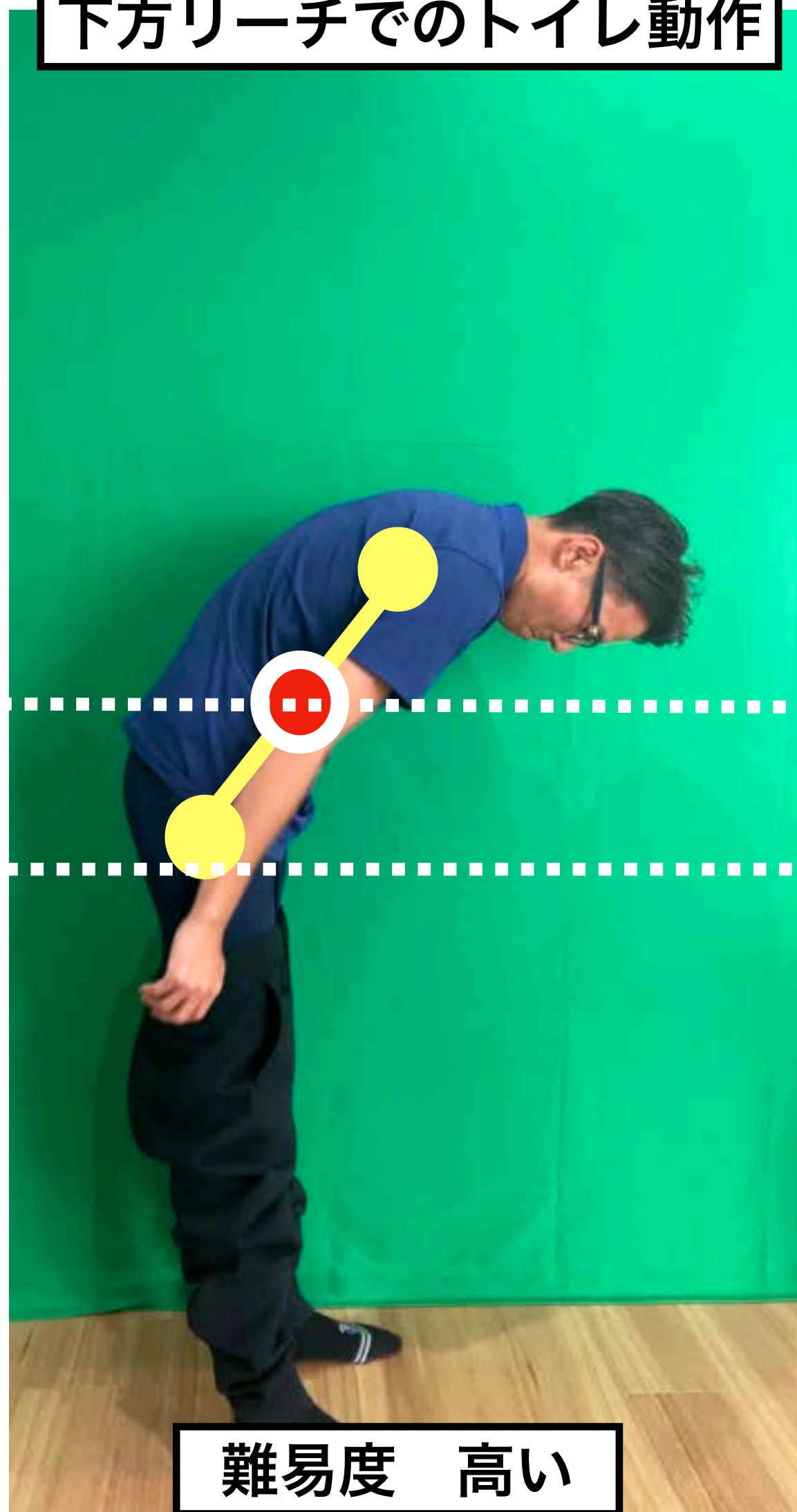
>

重心が低い

重心が低い方が安定し、傾いても回転性が低い
重心が高いと傾いた際に回転性を生み、不安定になりやすい

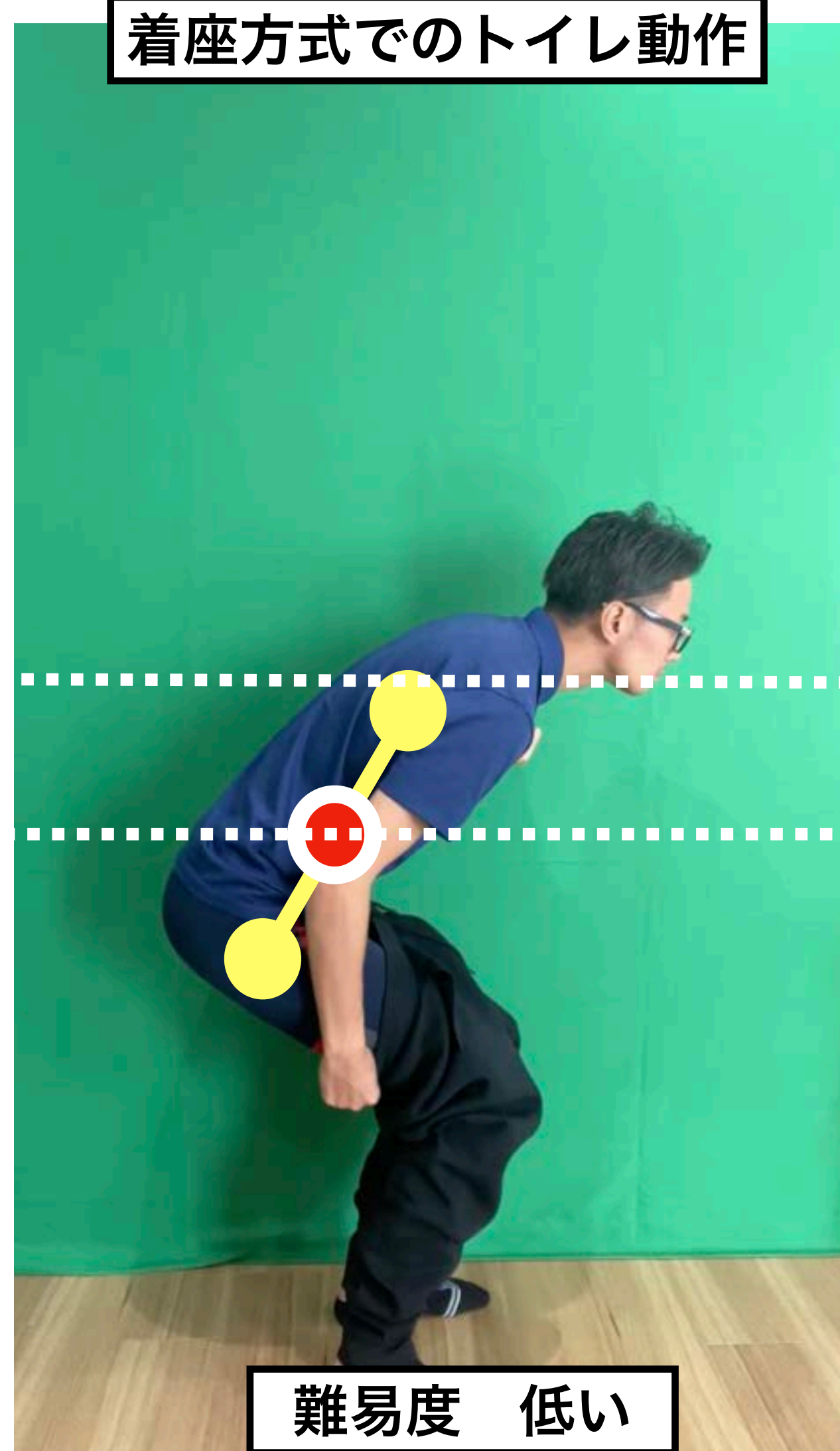
山本の勧める下衣更衣

下方リーチでのトイレ動作



難易度 高い

着座方式でのトイレ動作



難易度 低い

<安定性>

重心が高い

下方リーチ

<

重心が低い

着座方式

<転倒のリスク>

重心が高い

下方リーチ

>

重心が低い

着座方式

<上肢操作による内乱>

上肢操作回数↑

下方リーチ

>

上肢操作回数↓

着座方式

着座式は安定性が高く、上肢操作回数が少なく内乱制御も少ないためバランス障害に適している

臨床評価

両足を揃えた立ち上がり



着座（ゆっくり座れるか？）



中腰での立位保持



質問

ADL動作でどんなことに反映できますか？

着座（ゆっくり座れるか？）



これができると、できるようになる他のADLとは？

- 立ち座り
- 移乗
- バランスコントロール

質問

ADL動作でどんなことに反映できますか？

現状の能力

座位

食事

整容

立ち上がり

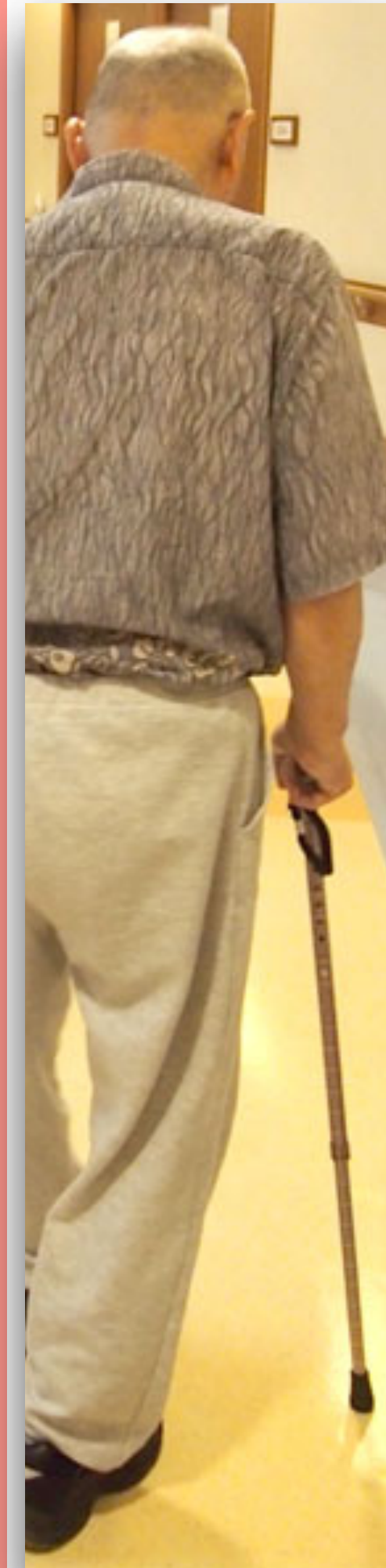
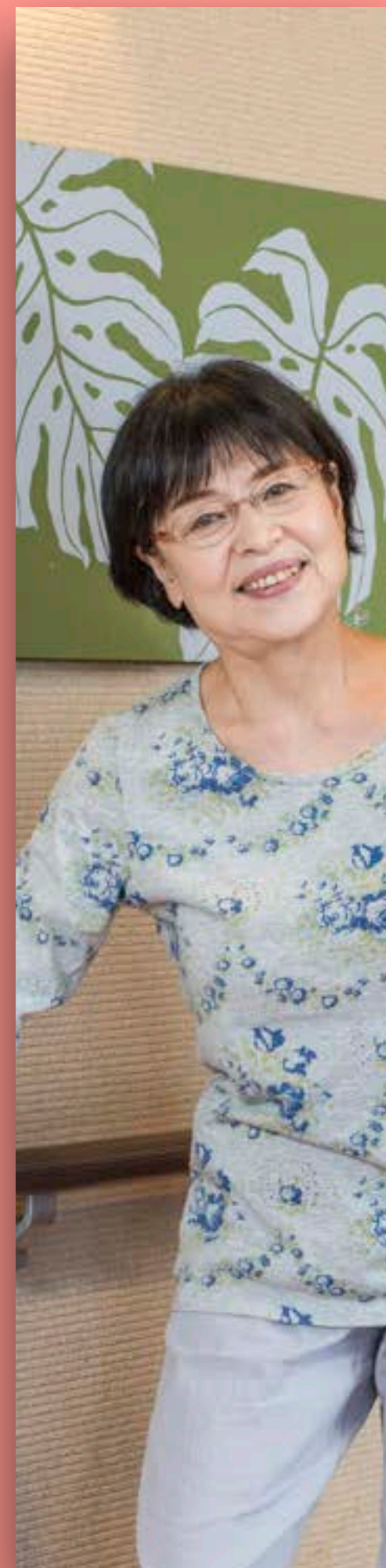
立位

移乗

歩行

トイレ自立

屋外歩行



自宅退院

トイレ動作自立に向けて

下衣の上げ下げ どんな練習しますか？

下方リーチ



非麻痺側へのリーチ



左右の重心移動練習



トイレ動作（下衣操作） 獲得リハビリとは？

両足を揃えた立ち上がり



着座（ゆっくり座れるか？）



中腰での立位保持

