

➤ 1時間でわかるADL動作分析

リーチイン

～動作分析 見ているポイントとは～

1. リーチインとは
 2. リーチインに必要な要素
 3. 臨床での評価の視点
 4. リーチインに対するアプローチ
-

講師：脳外臨床研究会 作業療法士 山本秀一郎



着座はどこに入る？

- 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

reach inとは

「リーチイン（reach-in）」は、「物を取った後に自分の方へ引き寄せる動作」
日常生活において、手で物を取ったあと、それを自分の口元や顔、
体幹近くに運ぶ動作は極めて頻繁に行われています。

- 手元へ物を引き寄せる
- 口や顔へ運ぶ（例：食事動作）
- 体幹中心への戻し・内向きの運動
- 作業域内（personal space）での微細・協調運動

reach inとは

観点	リーチアウト (Reach-out)	リーチイン (Reach-in)
動作目的	対象物へのアプローチ (到達)	対象物の使用・自己操作 (運搬・接近・操作)
主な関節運動	肩屈曲・肘伸展・手指伸展など	肘屈曲・前腕回外・手関節掌屈・手指屈曲・対立など
評価焦点	アライメント・重心移動・到達範囲	近位安定・末梢の巧緻性・回旋・保持・制御
代表的ADL	手を伸ばして取る、スイッチ操作など	食事動作、歯磨き、洗顔、服の着脱、目薬点眼など

reach inに必要な動作とは



reach inに必要な動作とは



reach inの目的は？



reach inの目的は？



「リーチイン (reach-in)」は、「物を取った後に自分の方へ引き寄せる動作」
日常生活において、**手で物を取ったあと、それを自分の口元や顔、
体幹近くに運ぶ動作**は極めて頻繁に行われています。

reach inに必要な動作とは



2つの動作の違いは？

2つの動作の違い①

＜代償動作＞



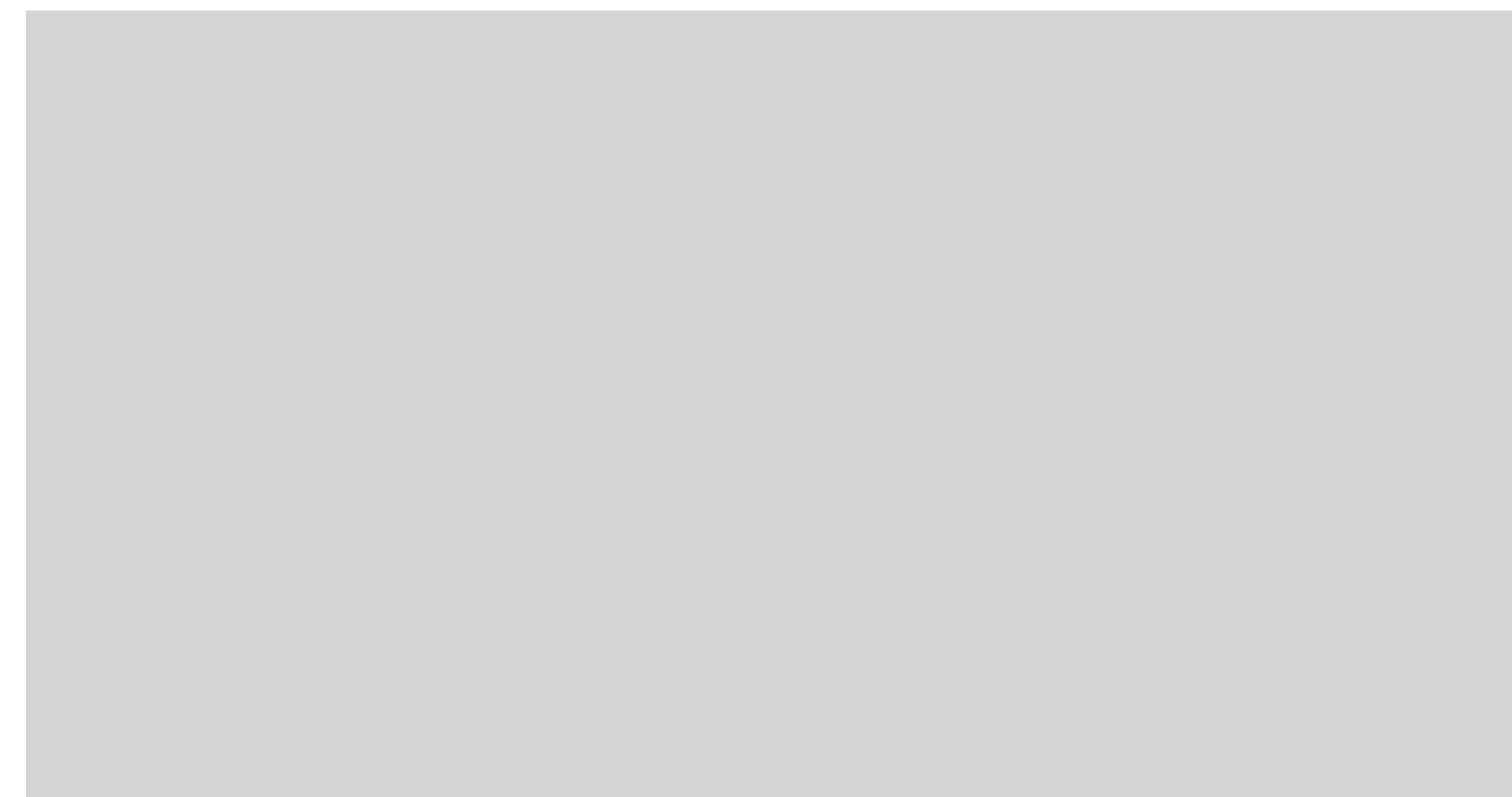
外転・回内位

＜正常動作＞



回内・掌屈位

＜スタートポジションに必要な動き＞



2つの動作の違い①

＜代償動作＞



外転・回内位

＜正常動作＞



回内・掌屈位

＜スタートポジションに必要な動き＞

回内運動
肩内転運動

- ・ 広背筋＋大胸筋＋大円筋（内転）
- ・ 小円筋＋棘下筋（外旋）
- ・ 円回内筋＋方形回内筋（回内）

2つの動作の違い②

<代償動作>

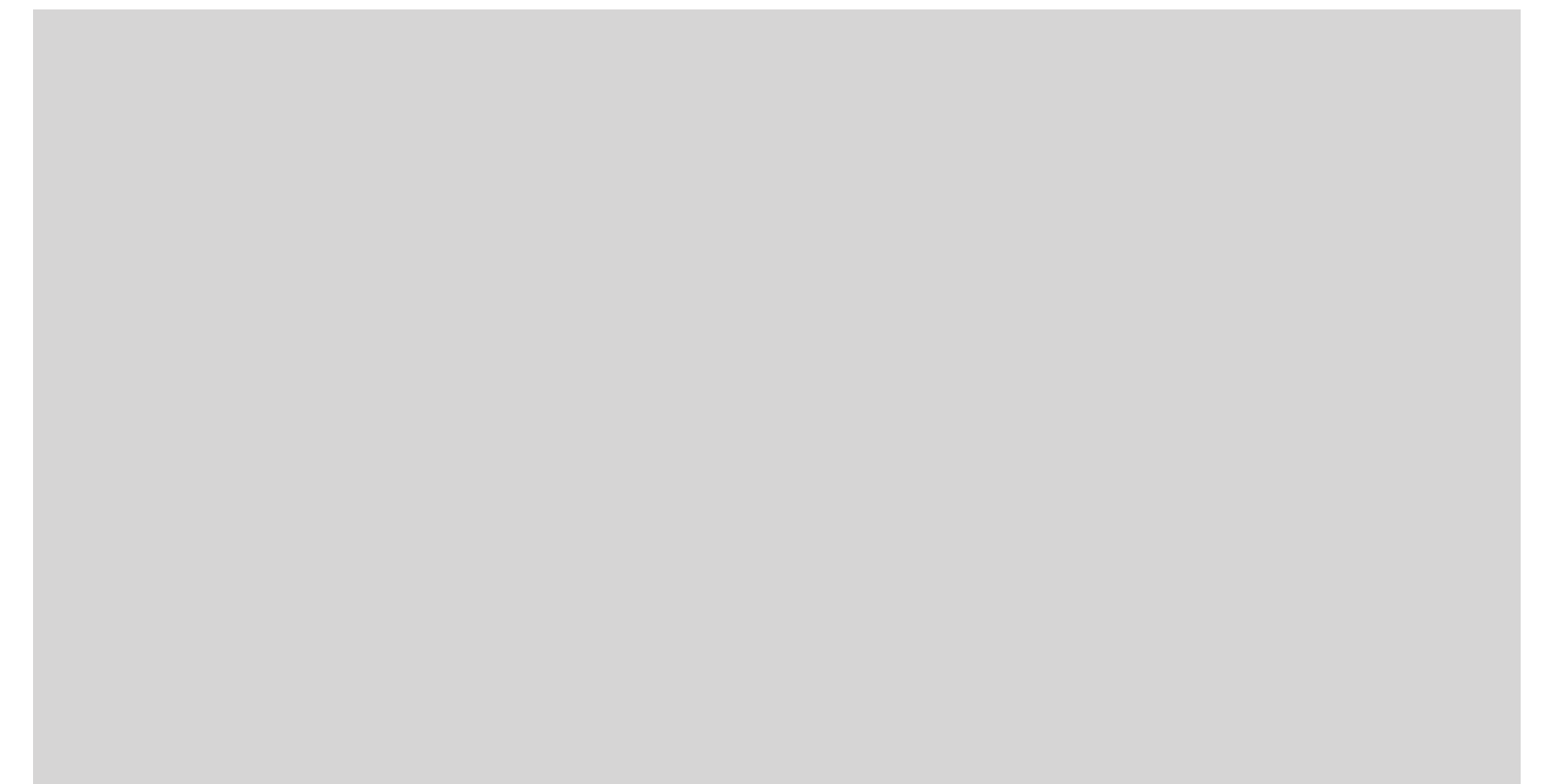


<正常動作>



<セカンド動作に必要な動き>

箸操作中、「手のひらをやや上に向けた状態で維持」
するために回外位の保持力が必要



2つの動作の違い②

<代償動作>



<正常動作>



<セカンド動作に必要な動き>

箸操作中、「手のひらをやや上に向けた状態で維持」
するために回外位の保持力が必要

回外運動
掌屈運動

- ・ 回外筋＋上腕二頭筋（回外）
- ・ 橈・尺側手根屈筋（掌屈）

2つの動作の違い③

<代償動作>



<正常動作>



<サード動作に必要な動き>
回外+肘屈曲+肩屈曲の同時動作に最適
顔の方に運ぶ動作で主導的に働く
肩関節の安定化にも一部関与



2つの動作の違い③

<代償動作>



<正常動作>



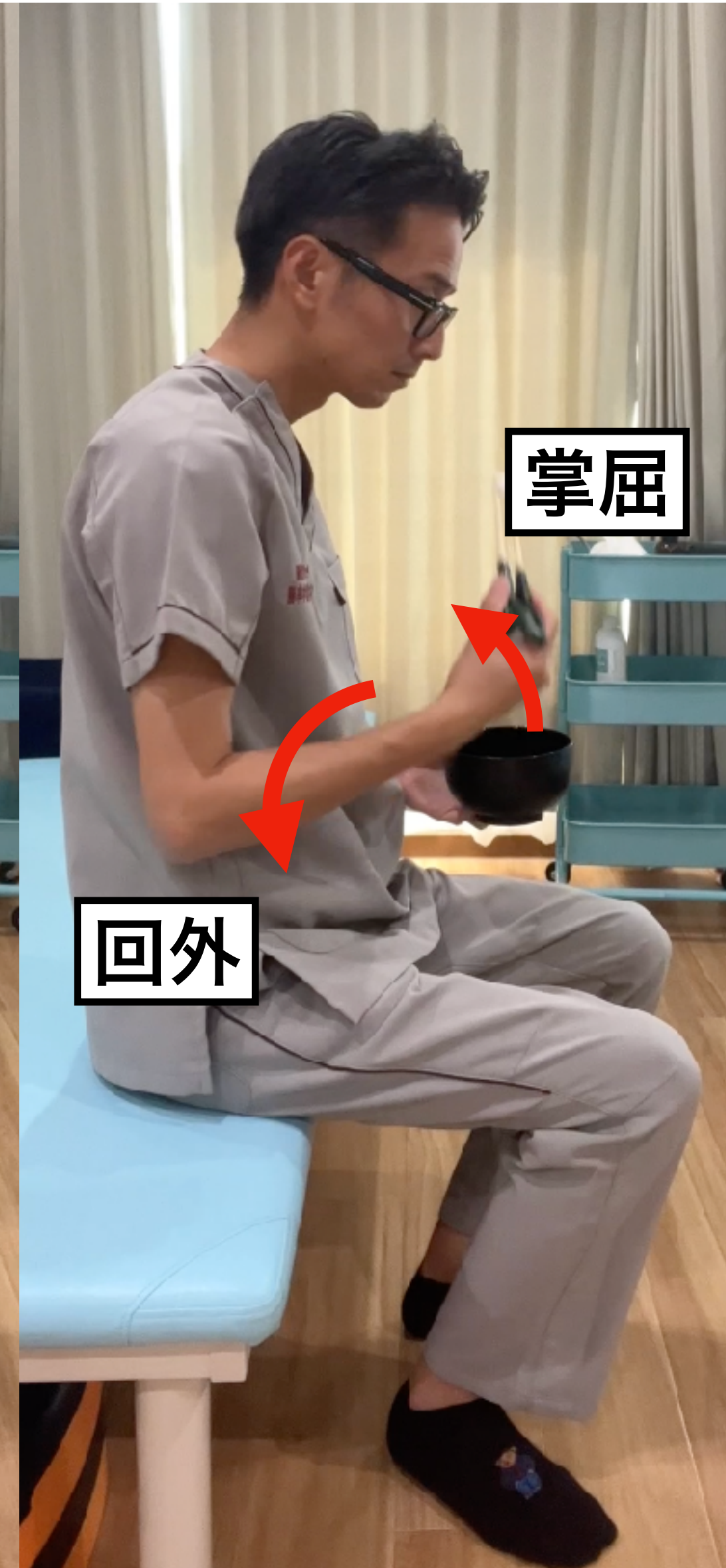
<サード動作に必要な動き>
回外+肘屈曲+肩屈曲の同時動作に最適
顔の方に運ぶ動作で主導的に働く
肩関節の安定化にも一部関与

回外位での
肘屈曲

- ・ 上腕二頭筋、上腕筋、腕橈骨筋
(肘屈曲)

reach inに肩の屈曲は必要か？

reach inに肩の屈曲は必要か？



他の動作では（洗顔）？

洗顔動作を考える（両手）

到達：リーチ

操作

到達：リーチ

操作

