

**▶ 1時間でわかるADL動作分析**

# 基本動作：寝返り

～動作分析 見ているポイントとは～

1. 寝返りとは
2. 寝返りに必要要素
3. 臨床での評価の視点
4. 寝返り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**



# 寝返りの必要性

寝返りはすべき？しなくてもよい？

- ① 体圧分散と皮膚保護
- ② 血流促進と循環維持
- ③ 筋力維持と関節の柔軟性確保
- ④ 自立した生活の基盤

# 寝返りの目的

寝返りができないと・・・

- ① 体圧分散と皮膚保護
- ② 血流促進と循環維持
- ③ 筋力維持と関節の柔軟性確保
- ④ 自立した生活の基盤

## ADLへの影響

- ① 起き上がり立ち上がりへの影響
- ② 移動能力貢献への影響

## QOLへの影響

- ① 快適な睡眠への影響
- ② 自己効力感への影響
- ③ 社会参加への影響

# 寝返りができないと・・・

寝返りができない事による2次的な問題

## 寝返りの役割

- ① 体圧分散と皮膚保護
- ② 血流促進と循環維持
- ③ 筋力維持と関節の柔軟性確保
- ④ 自立した生活の基盤



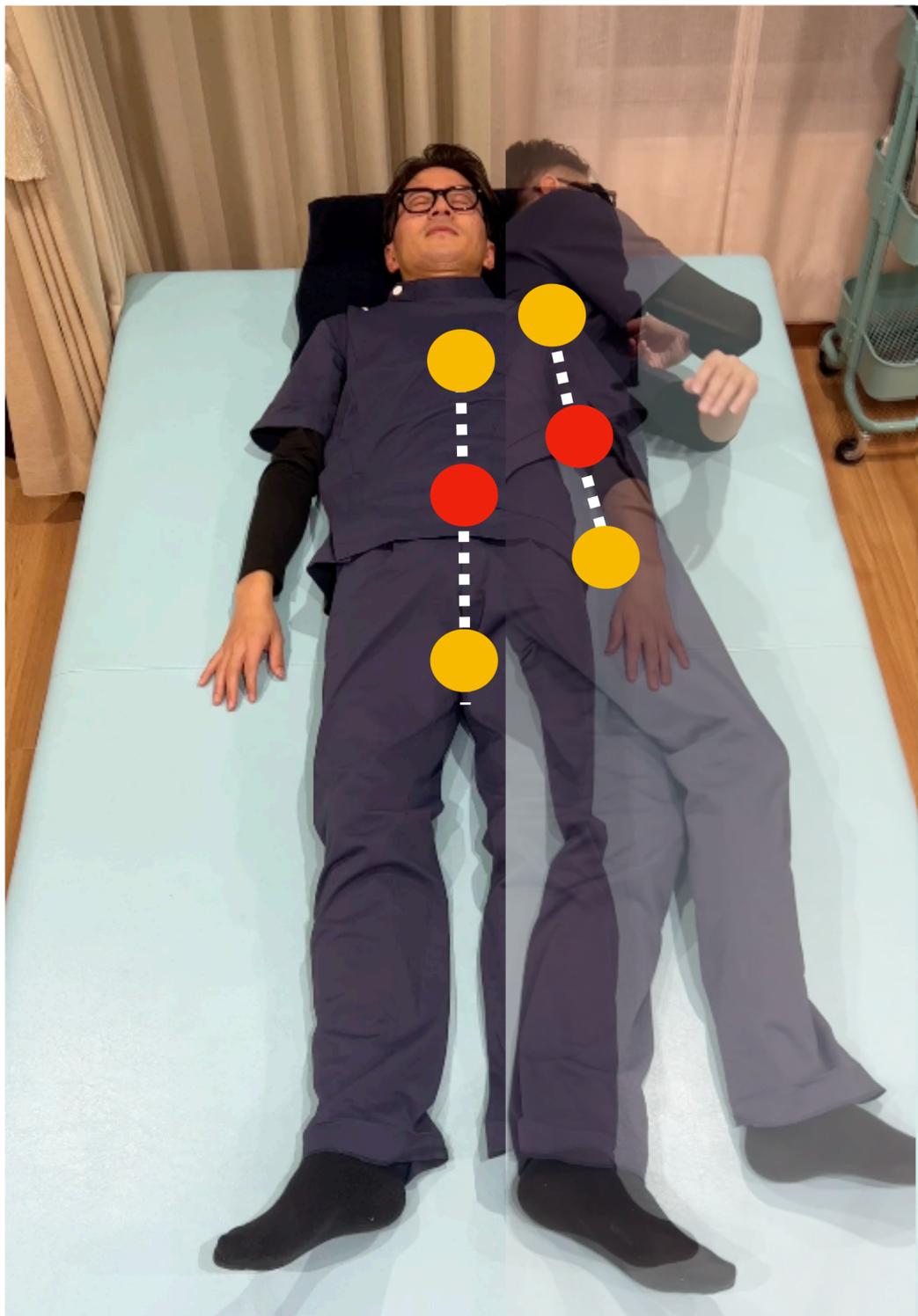
## 2次的な影響

- ① 褥瘡
- ② 筋力低下
- ③ 関節拘縮
- ④ 血流不全と静脈血栓塞栓症
- ⑤ 消化・呼吸機能の低下
- ⑥ 精神的ストレスや社会的孤立

# 寝返り動作を見てみよう



# 寝返り動作を見てみよう



支持基底面と  
重心の移動

# 寝返り動作を見てみよう



# 寝返り動作を見てみよう



# 寝返り動作を見てみよう



# 寝返り動作を見てみよう



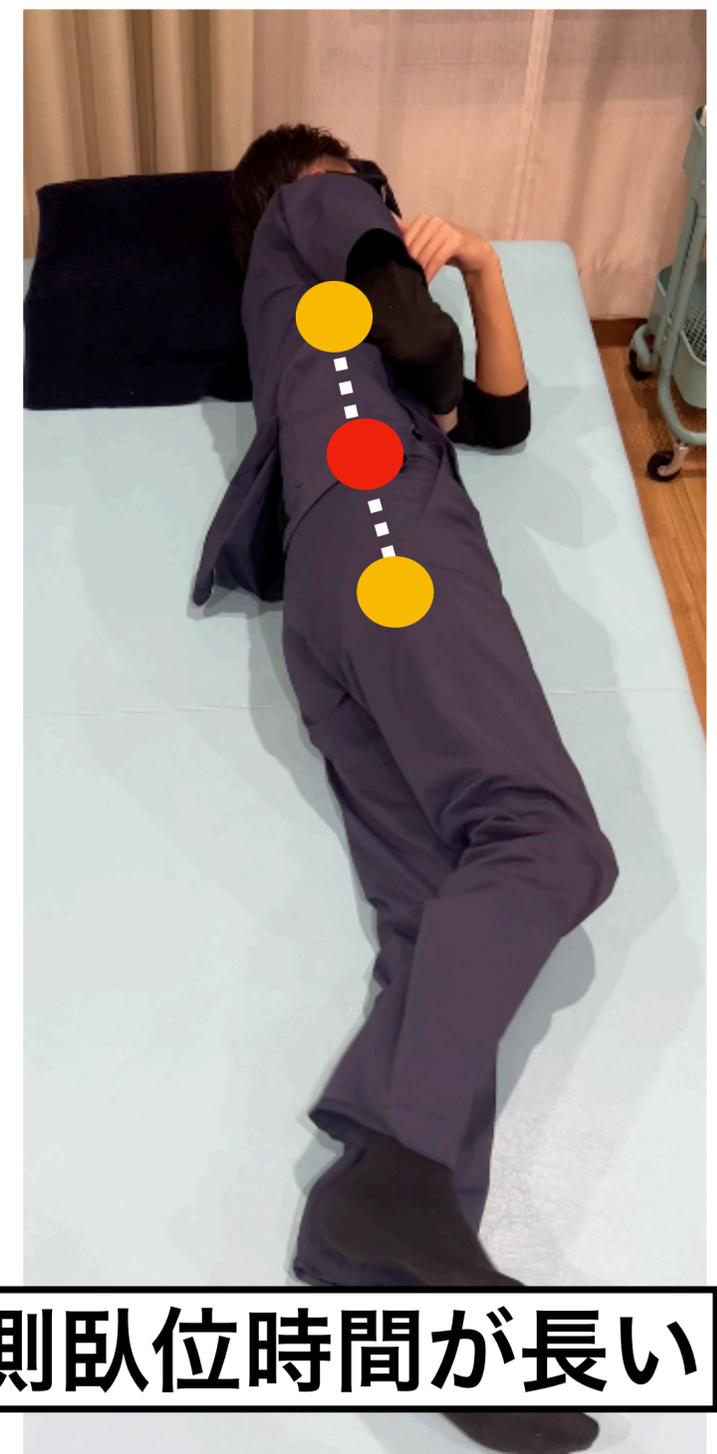
①上半身重心



②下半身重心



②身体重心



側臥位時間が長い

# 何ができないと寝返れない

～寝返り動作に必要な動作を機能を抑制して考えてみる～

できる

# ヘッドアップ

できない



できない

# ヘッドアップ

×上半身重心



# 肩甲骨のプロトラクション

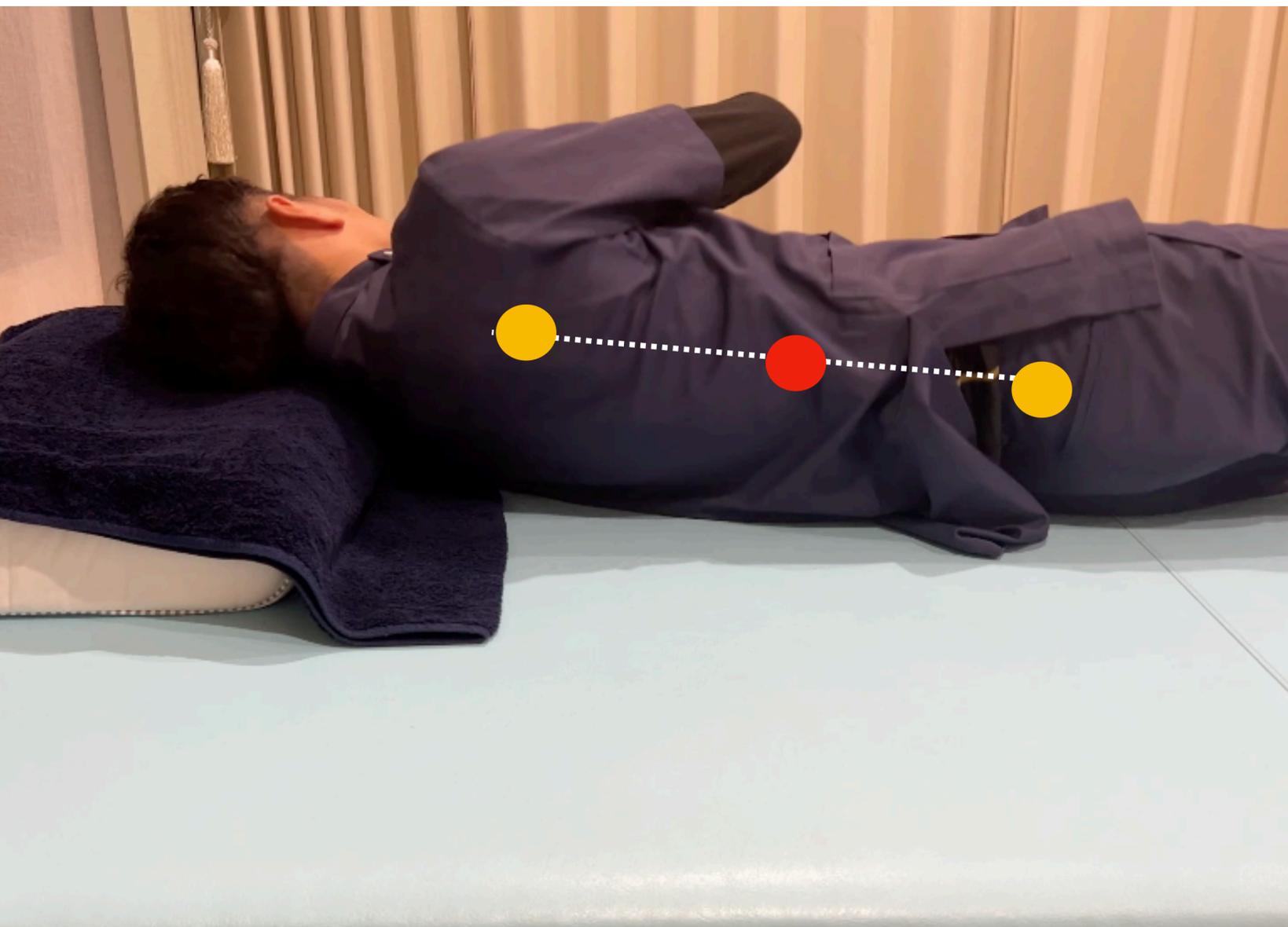
できる

できない

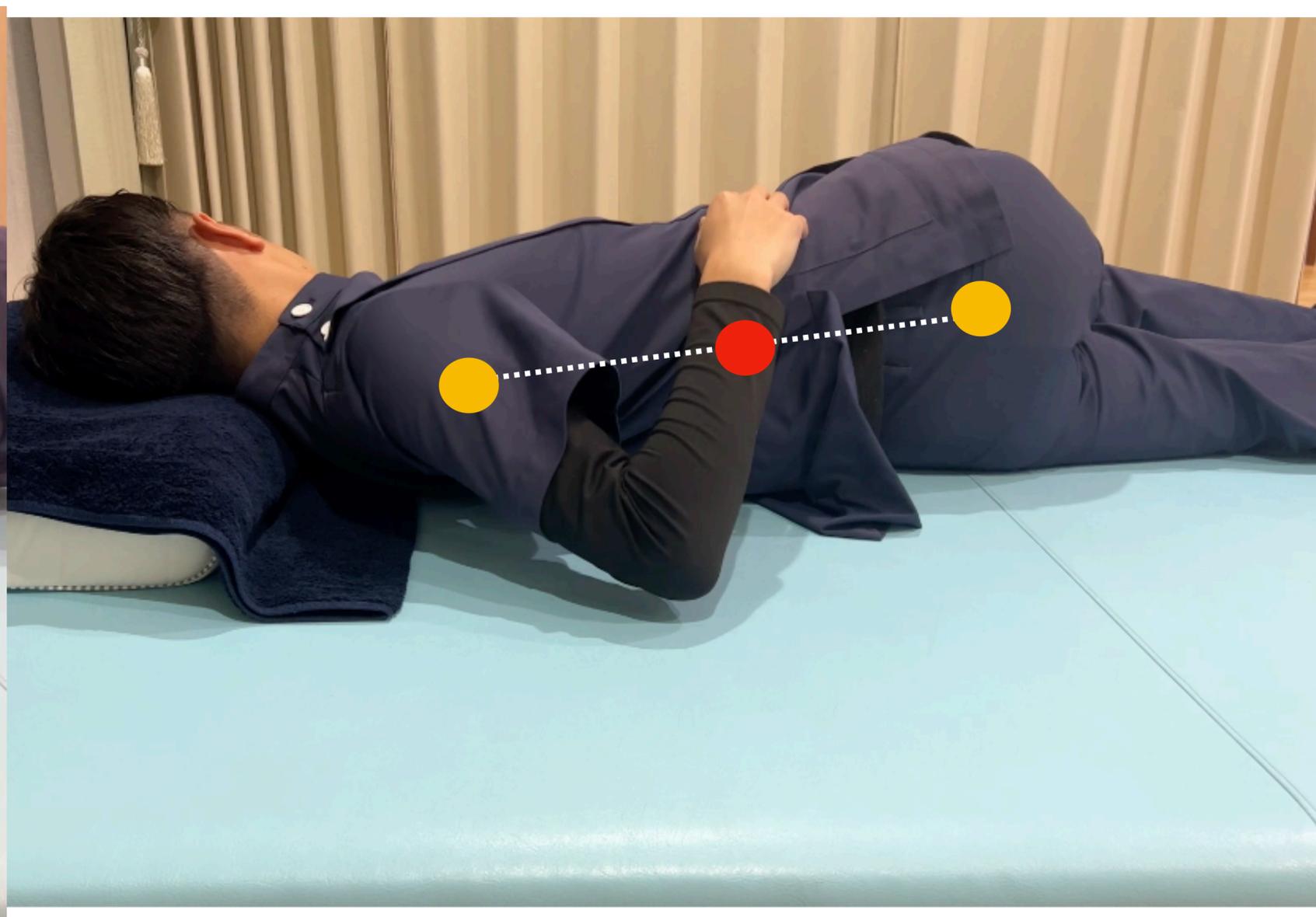


# 肩甲骨のプロトラクション

できる



できない



できる

# 上肢の管理

できない



できない

# 上肢の管理

×上半身重心



できない

# 下肢の挙上

× 下半身重心



できない

# 骨盤の回旋



できない

# 側臥位の保持



できない

# 側臥位の保持



# 必要動作と原因

ヘッドアップ →

肩甲骨のプロトラクション →

下肢の挙上 →

骨盤の回旋 →

側臥位キープ →

**アプローチを考える**