

➤ 1時間でわかるADL動作分析

手洗いを考える

～洗う手と洗われる手～

1. 手洗いとは
2. 洗う手と洗われる手
3. 手洗い動作の動作分析
4. 臨床での評価の視点

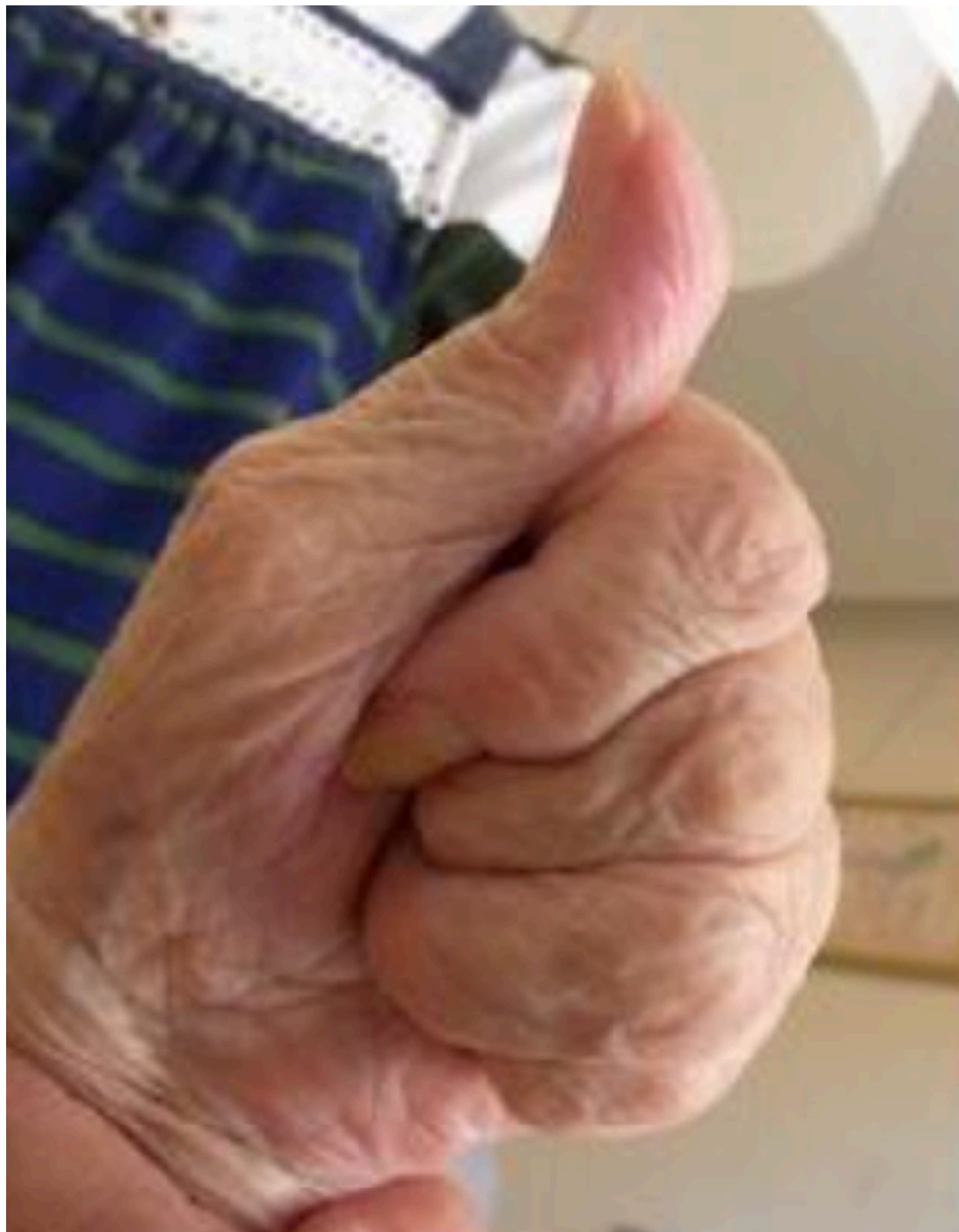
日時：2023年11月8日（金）20：00～

講師：脳外臨床研究会 作業療法士 山本秀一郎



手洗いは必要？

洗淨の大切さ 身体の洗淨は、内的因子と外的因子からの汚れを落とし、肌を清潔に保つ行為です。



- ・風邪の8～9割はウイルスが原因といわれ、くしゃみや咳でも感染しますが、意外なことに「手」を介した感染が多い
- ・インフルエンザウイルスは、ドアノブなどの環境表面で2～8時間程度生存でき、手が感染原因となる可能性が指摘されている
- ・サルモネラ菌、ブドウ球菌、病原性大腸菌(O-157など)、ノロウイルスなどによる食中毒は、主に手の汚染によって引き起こされる
- ・院内感染を引き起こす代表的な菌「MRSA」も、手を介して感染が広まる

手洗いは必要？

洗浄の大切さ 身体の洗浄は、内的因子と外的因子からの汚れを落とし、肌を清潔に保つ行為です。

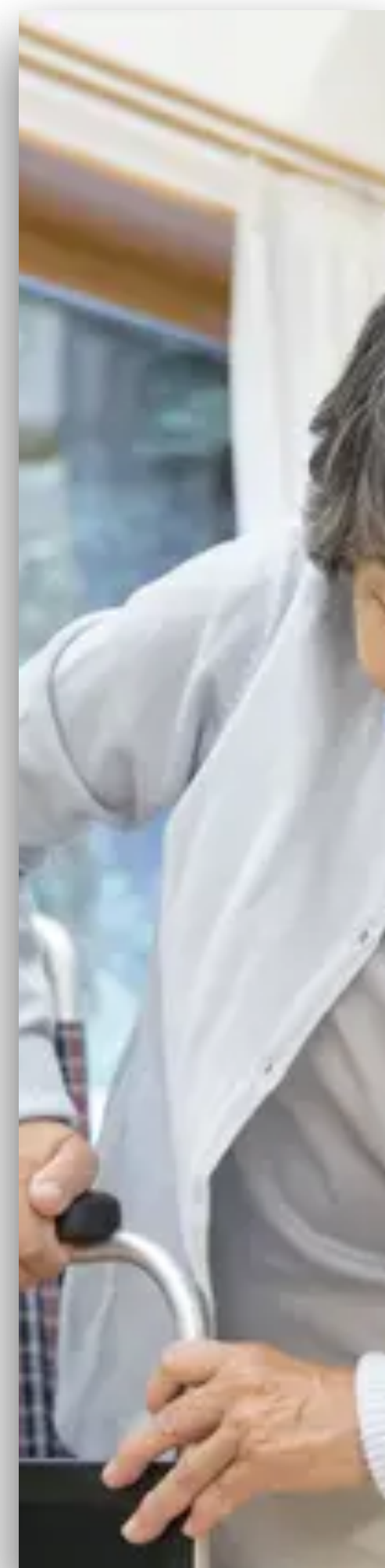
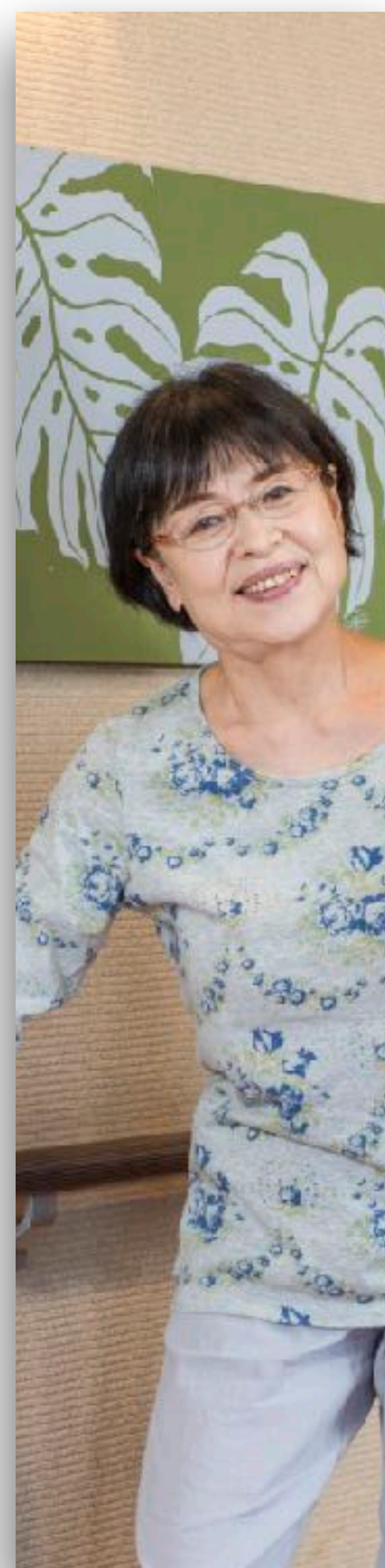


手洗いの目的

- ①手の皮膚を守る
- ②病気の感染から身体を守る

手洗いはどこに入る？

- 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

食事動作と手洗いの違い

姿勢

座位

座位・立位



片手で可能

片手では不可能

更衣動作と手洗いの違い

姿勢

座位

座位・立位

麻痺側
上肢の操作



片手では不可能

麻痺側
手指の操作



片手では不可能

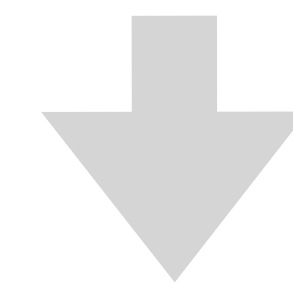
手洗いは必要？

洗浄の大切さ 身体の洗浄は、内的因子と外的因子からの汚れを落とし、肌を清潔に保つ行為です。



手洗いの目的

- ①手の皮膚を守る
- ②病気の感染から身体を守る

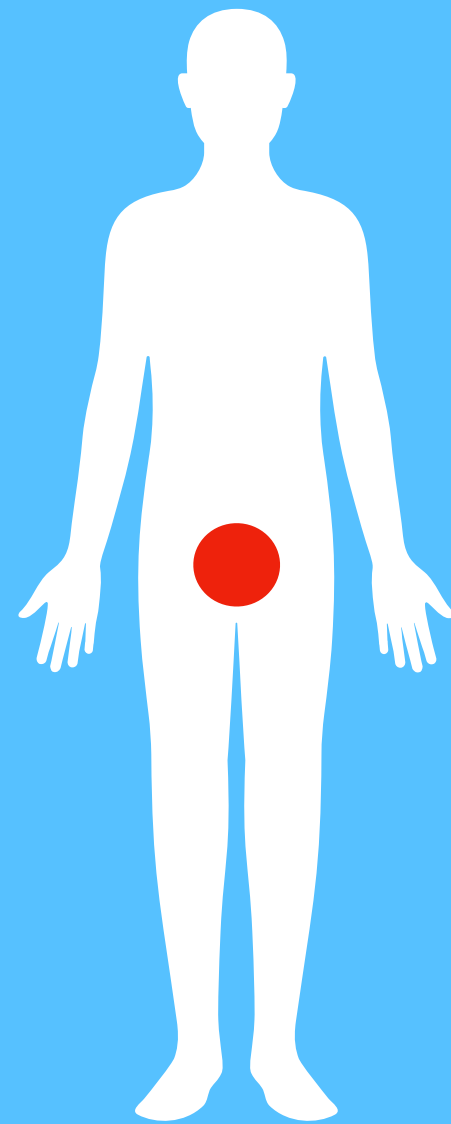


手指の動きを必要とする両手動作

手洗い動作に必要なものは？

見るべき機能には大きく3つある

姿勢コントロール



バランス能力

支持基底面に
重心をとどめる能力

筋緊張コントロール

重心を上げたり
下げてりする能力

運動コントロール



随意運動・反射抑制

支持基底面を
変更する能力

随意運動・協調性運動

物品をコントロール
する能力

高次脳機能

感覚・注意機能

知覚する能力

高次脳機能(頭頂葉・側頭葉)

認知(判断)
する能力

前頭葉機能

行動抑制する能力

どんな機能から回復すべき

作業療法士

理学療法士

臥位

ヘッドアップ

寝返り

上肢挙上

起き上がり

<体幹>

座位

端座位

車椅子駆動

立ち上がり

<片手動作>

食事 整容 更衣 清拭

→

<両手動作>

食事 整容 更衣 清拭

物品操作

ペットボトル

洗濯物

ハサミ

書字

調理

化粧

アイロン

パソコン

<股関節>

立位

ステップ

移乗

トイレ動作

<膝関節>

歩行

トイレ移動

入浴

段差昇降

屋外歩行

洗濯

買い物

<足関節>

患者様が一番困ることとは？

手洗い動作

手洗い動作

① てをぬらそう

ジャージャー



② せっけんを
あわだてて

モコモコ



③ てのこうを

ゴシゴシ



④ ゆびをくんで

ゴシゴシ



⑤ つめのさきも
てのひらで

ゴシゴシ



⑥ おやゆびを
にぎって

クルックルッ



⑦ うでも

クルックルッ



⑧ あわを
ながして

ジャージャー

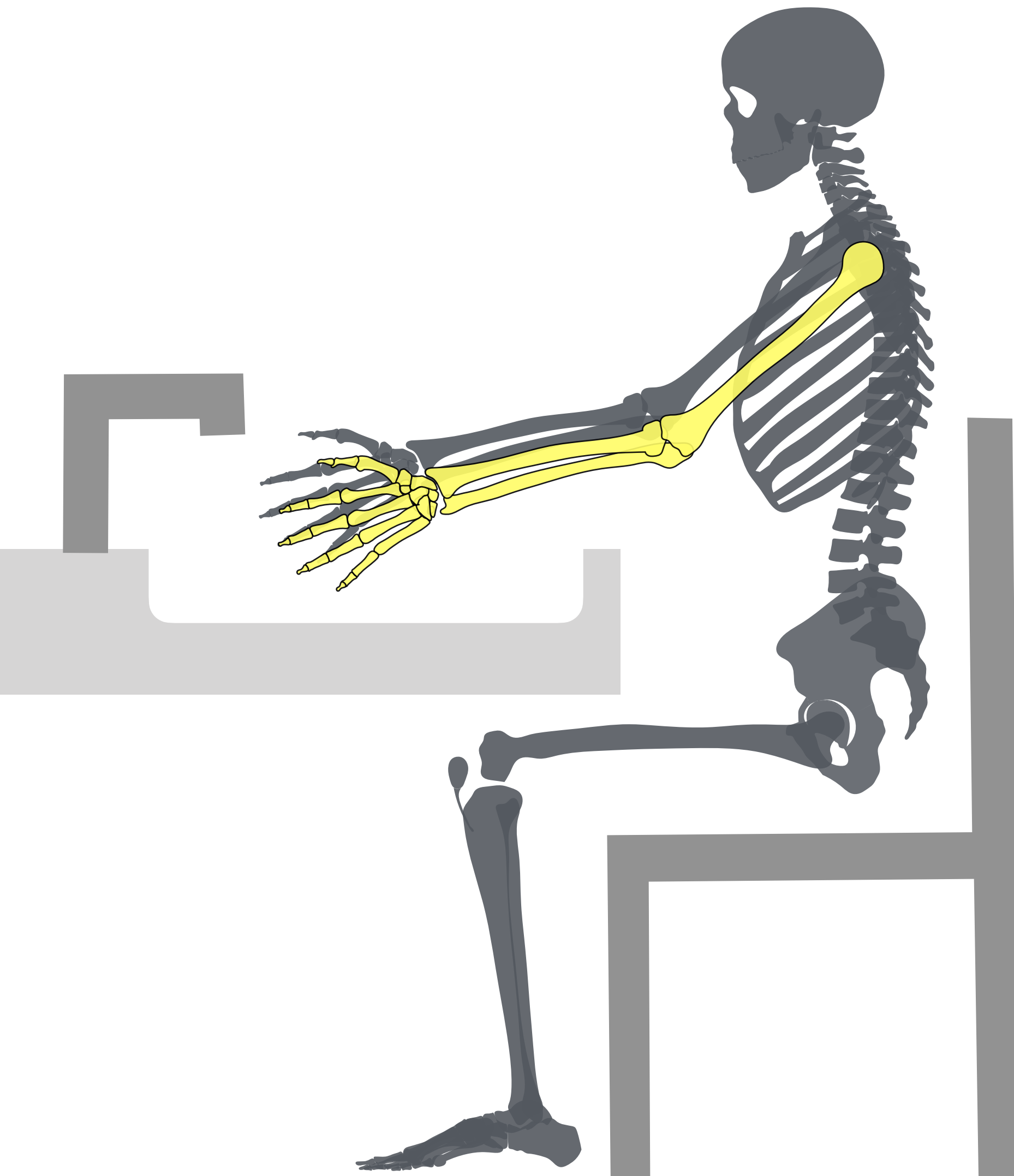


⑨ キレイに
ふきとって

ピカピカ



両手の手洗い動作



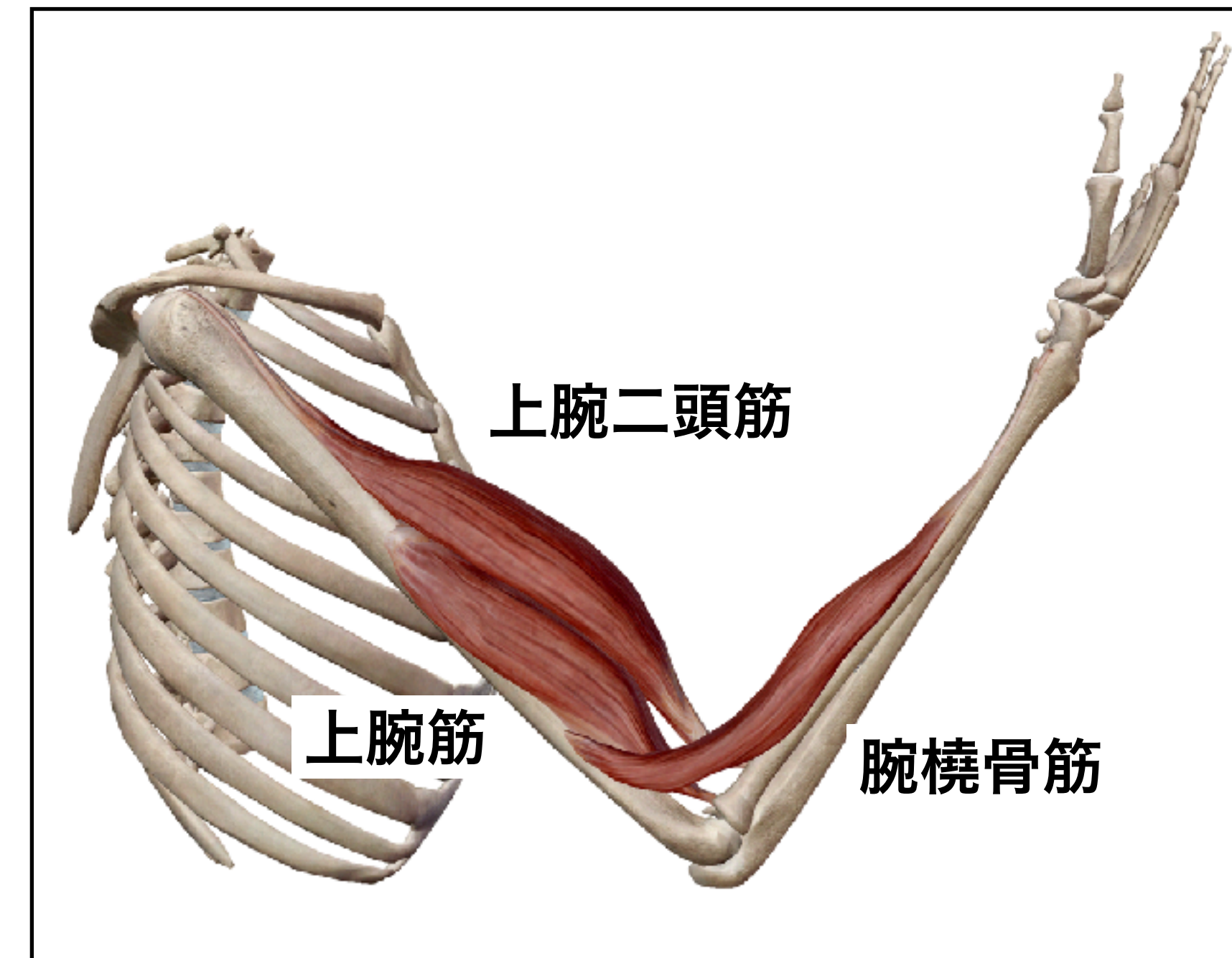
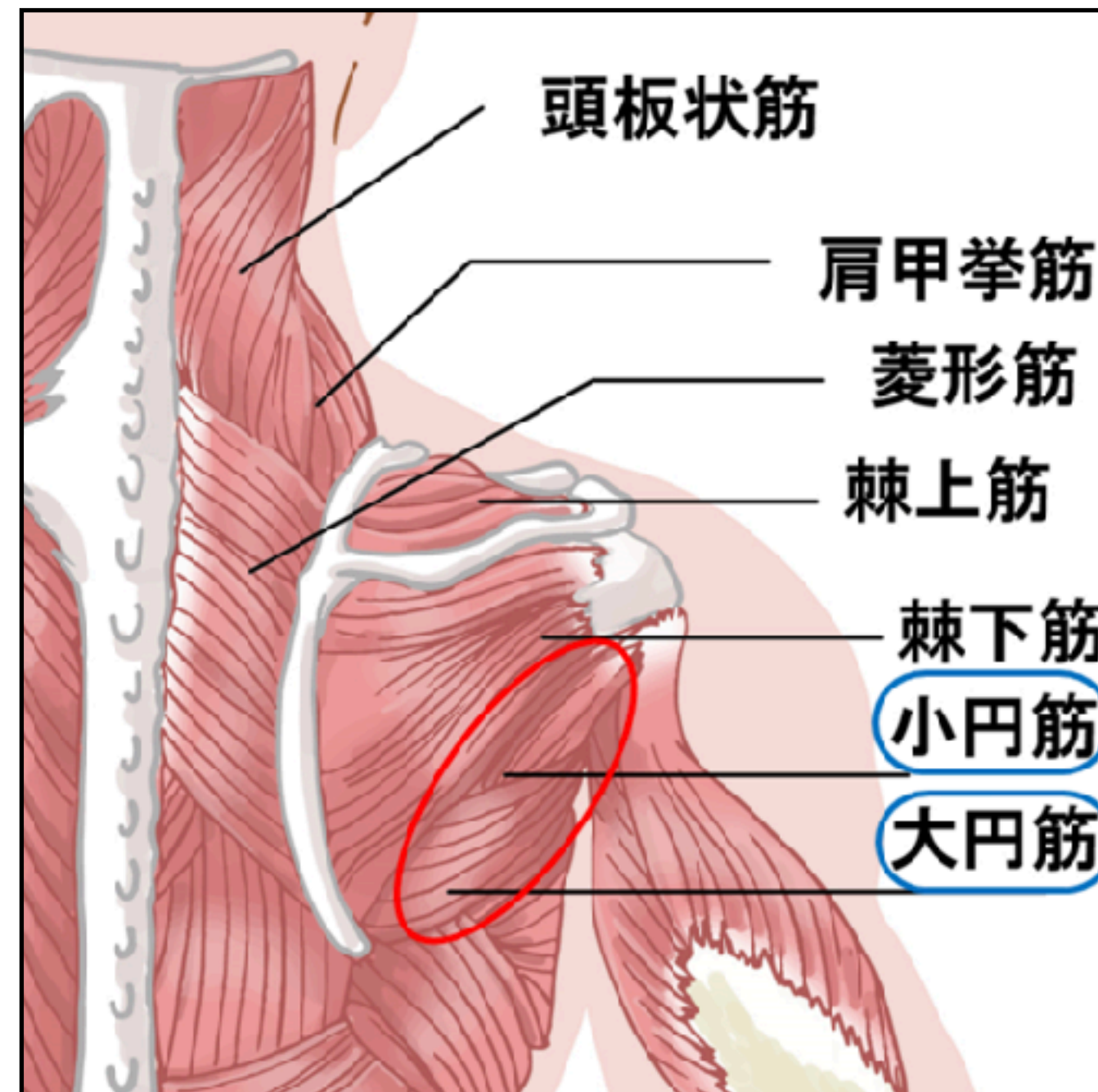
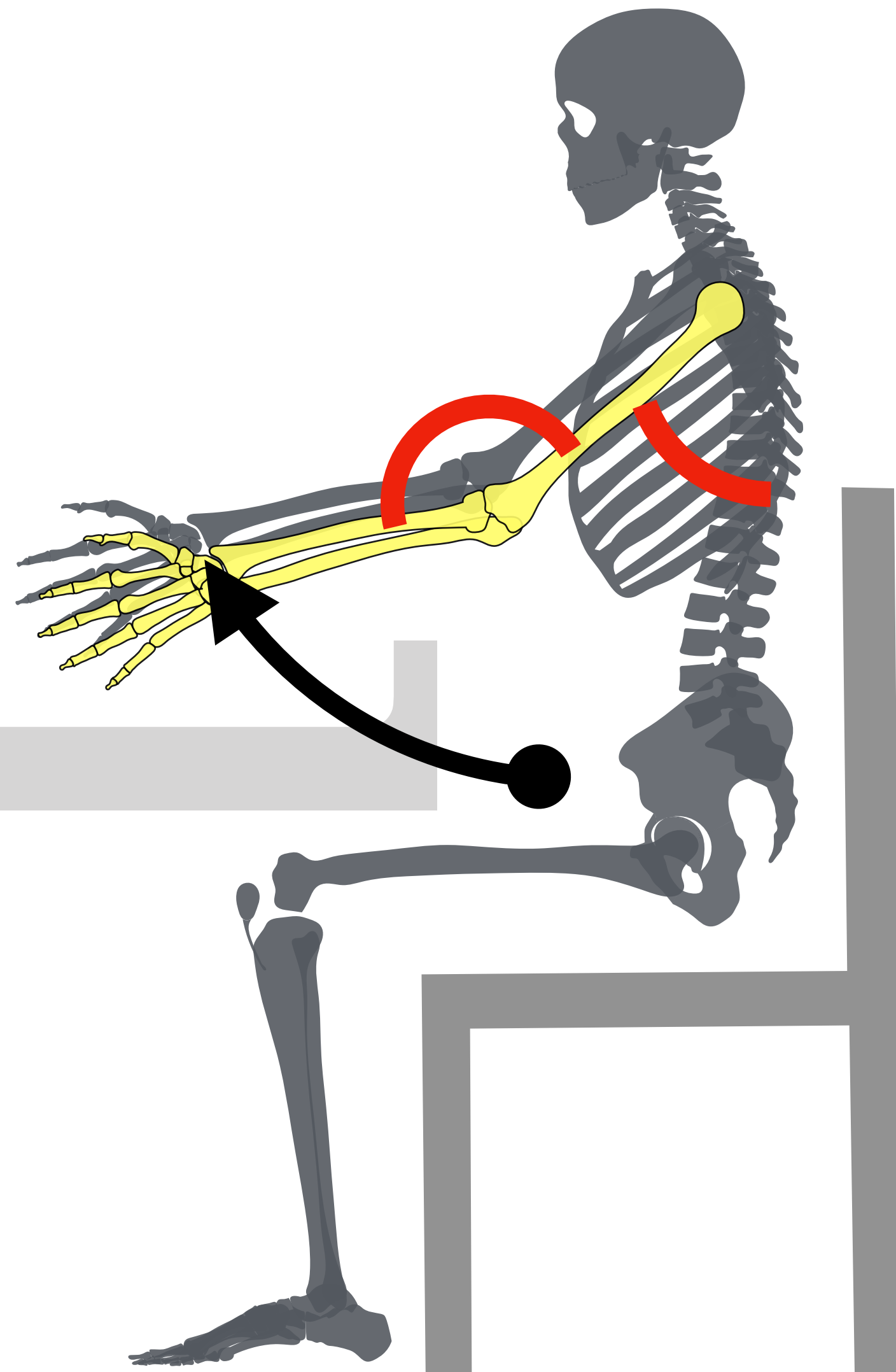
- ① 蛇口をひねる → 手動作
- ② 両手を洗面台の上に置く → 手動作
- ③ 石鹸をつける → 手動作
- ④ 手を洗う → 手動作



両手を洗面台に置く

麻痺側上肢を洗面台に置く

①可動域：肩関節屈曲・肘関節伸展



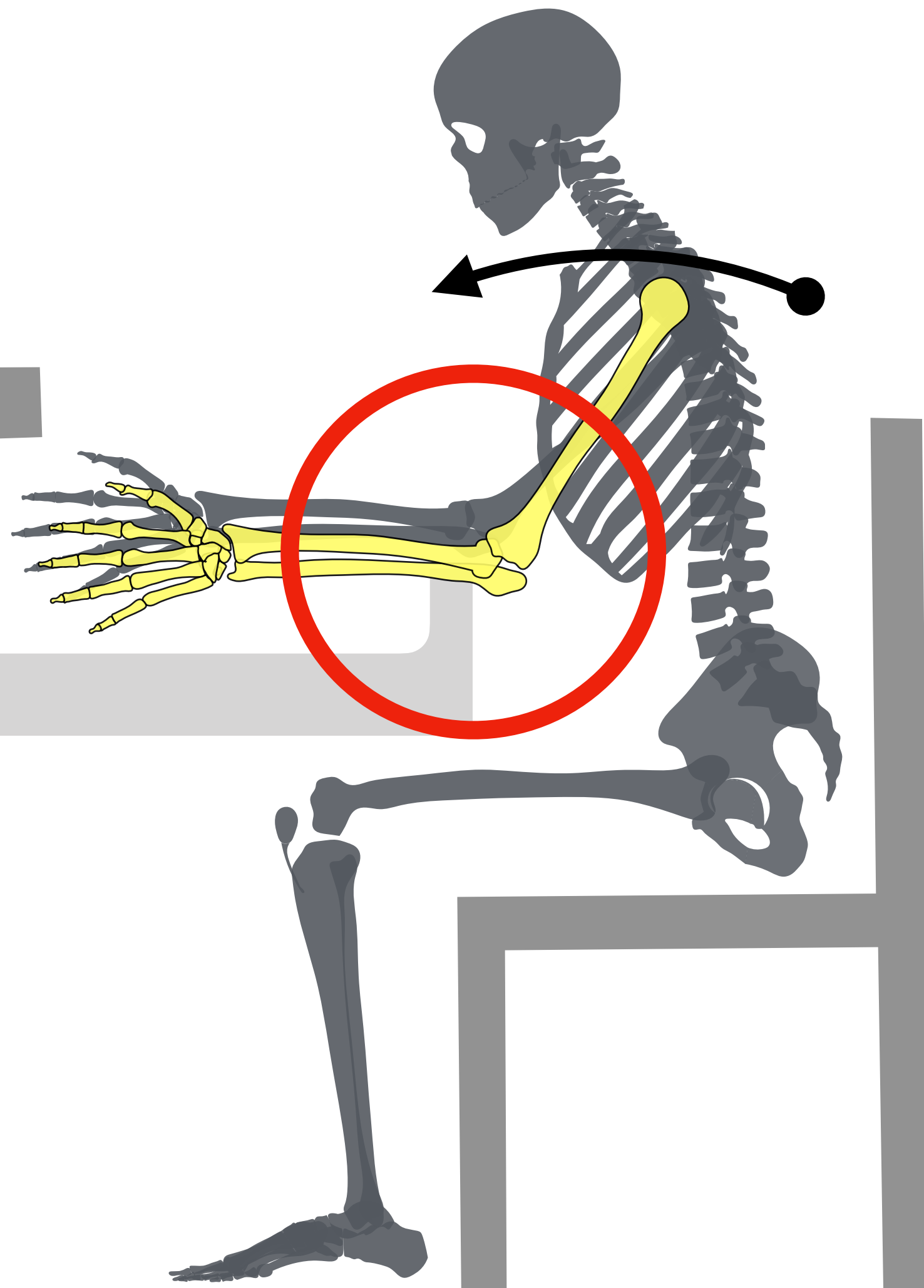
両手を洗面台に置く

麻痺側上肢を洗面台に置く

①可動域：肩関節屈曲・肘関節伸展

②on elbowができるか？

体幹の前傾と肘への荷重



石鹸をつける



石鹸をつける

- ①可動域：肩関節屈曲・肘関節伸展
- ②on elbowができるか？ 上肢固定
体幹の前傾と肘への荷重
- ③回外ができるか？

手を洗う



手を洗う

- ①手が合わせられる
- ②手を左右逆に動かせる
- ③指が開ける（外転）

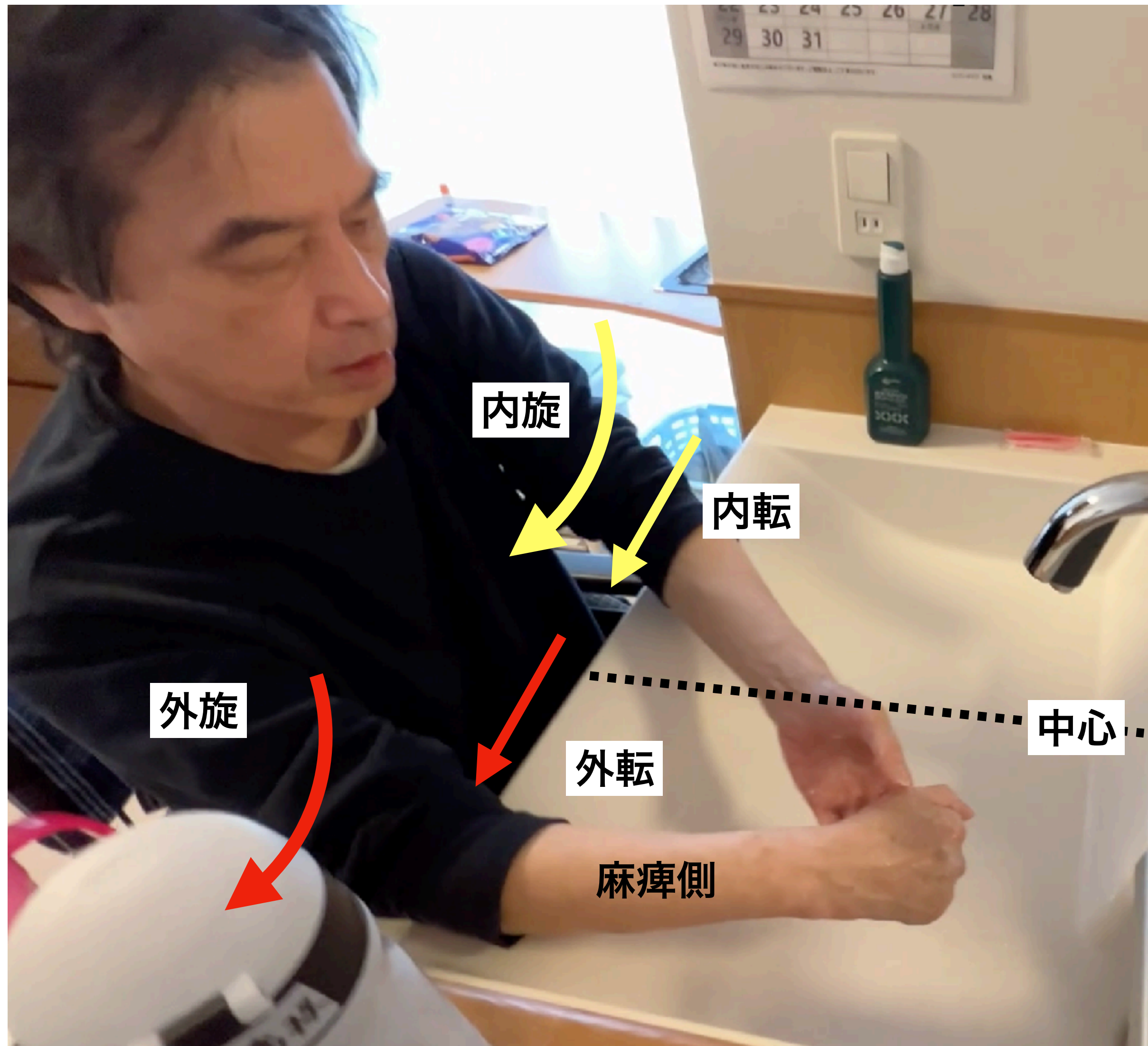
手を合わせる

手を合わせる



- ①可動域：肩関節屈曲・肘関節伸展
- ②on elbowができるか？ 上肢固定
体幹の前傾と肘への荷重
- ③肩関節の内転＋内旋運動
左右が同じ力でないと手が合わさらない

手を合わせる



手を合わせる

- ①可動域：肩関節屈曲・肘関節伸展
- ②on elbowができるか？ 上肢固定
体幹の前傾と肘への荷重
- ③肩関節の内転＋内旋運動
左右が同じ力でないと手が合わさらない

手を合わせる

手を合わせる



- ①可動域：肩関節屈曲・肘関節伸展
- ②on elbowができるか？ 上肢固定
- ③肩関節の内転＋内旋運動
- ④前腕の回外運動
水をすくうことを考えても回外運動が必須

手を合わせる

手を合わせる



- ①可動域：肩関節屈曲・肘関節伸展
- ②on elbowができるか？ 上肢固定
- ③肩関節の内転＋内旋運動
- ④前腕の回外運動
水をすくうことを考えても回外運動が必須

手を左右逆に動かす

手を逆に動かせるか？



手を左右逆に動かす

Atype



Btype



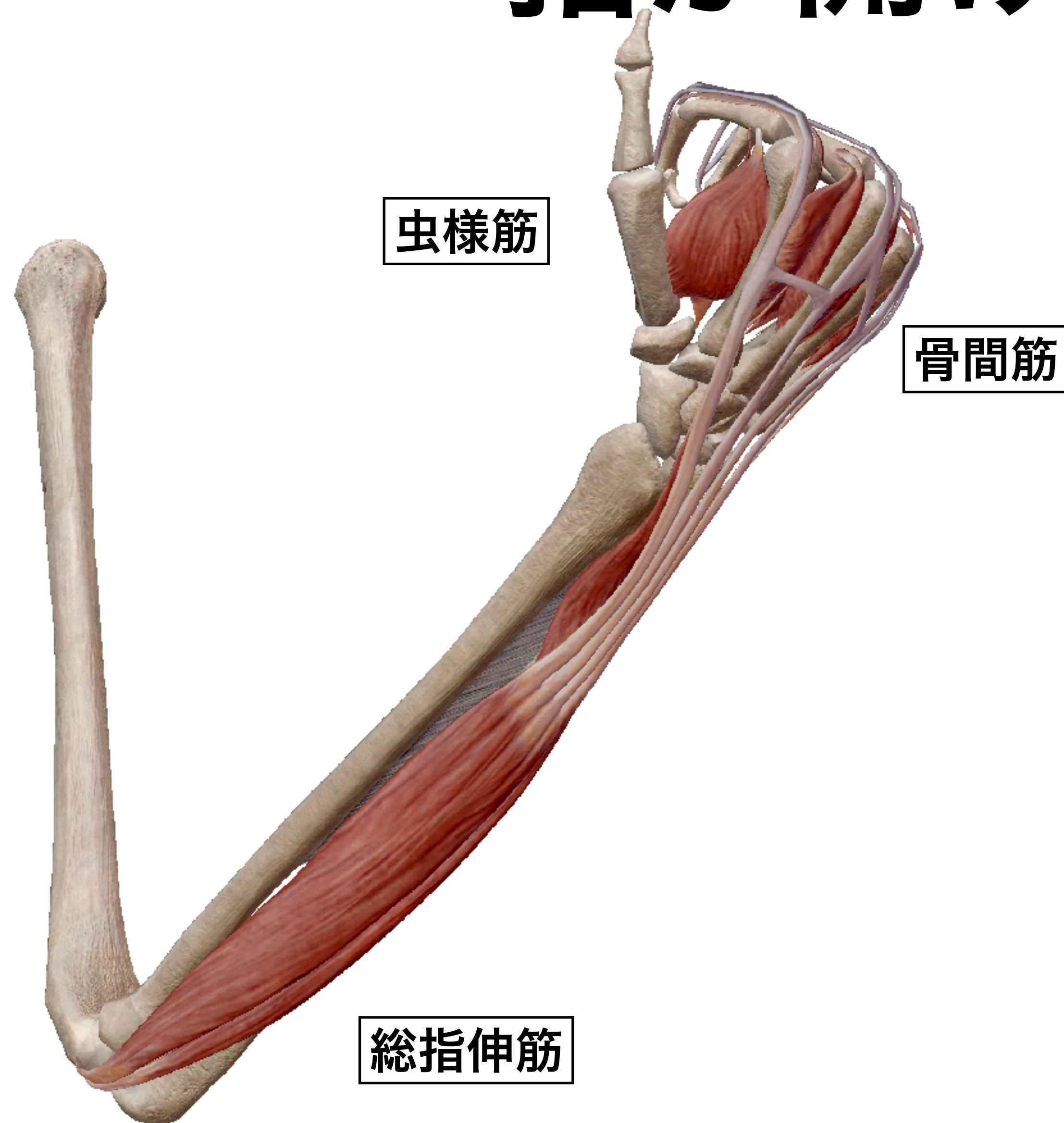
手を左右逆に動かす



手を逆に動かせるか？

- ①肘の屈曲保持ができるか？
- ②肩の内外旋ができるか？
- ③左右の分離ができるか？
- ④伸長反射を抑制できるか？

指が開けるか？



①指が開けるか？ **骨間筋**

②指が伸展できるか？

総指伸筋

虫様筋

骨間筋

どんなアプローチが必要？

手洗いに必要な運動



- ①肘の屈曲随意運動ができる
- ②on elbowができる
- ③前腕の回外運動ができる
- ④肘の屈曲保持ができるか？
- ⑤肩の内旋ができるか？
- ⑥左右の分離ができるか？
- ⑦伸長反射を抑制できるか？
- ⑧手指が伸展できるか？

手洗いに必要な運動



①肘の屈曲随意運動ができる

②on elbowができる

③前腕の回外運動ができる

④肘の屈曲保持ができるか？

⑤肩の内外旋ができるか？

⑥左右の分離ができるか？

⑦伸長反射を抑制できるか？

⑧手指が伸展できるか？

どんな機能から回復すべき

作業療法士

理学療法士

臥位

ヘッドアップ

寝返り

起き上がり

上肢挙上

座位

端座位

車椅子駆動

立ち上がり

立位

ステップ

移乗

トイレ動作

歩行

トイレ移動

入浴

段差昇降

屋外歩行

洗濯

買い物

食事

整容

更衣

清拭

手洗い

食事

整容

更衣

清拭

物品操作

ペットボトル

洗濯物

ハサミ

書字

調理

化粧

アイロン

パソコン

<片手動作>

<両手動作>

<体幹>

<股関節>

<膝関節>

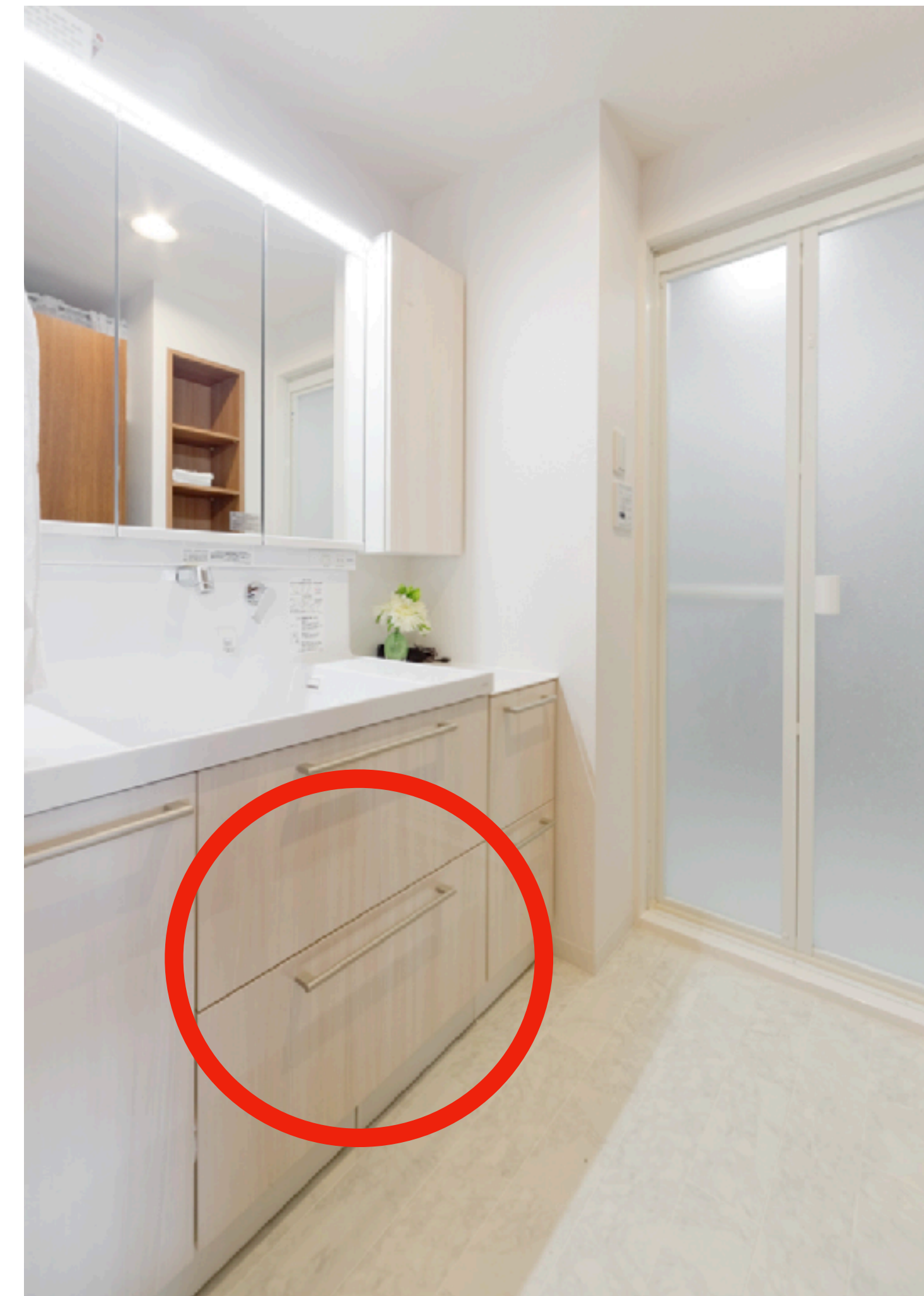
<足関節>

自宅での手洗い問題

病院・施設



在宅



立位での手洗い

