

A background image showing a pair of wooden chopsticks resting on a bamboo mat. The chopsticks are positioned diagonally, with one pair in the foreground and another pair in the background. The mat has a distinct woven texture. The overall lighting is warm and natural.

**1時間でわかるADL動作分析**

# 箸操作を考える

～3点つまみと手指の機能～

1. 箸とは
2. 箸の役割
3. 箸操作と手指の役割
4. 臨床での評価の視点

**日時：2023年2月9日（金）20：00～**

**講師：脳外臨床研究会 作業療法士 山本秀一郎**

**食事の獲得と聞いてとき  
どんなりハビリをしますか？**

# 食事のゴールとは？

<ゴール>



# どんなアプローチをしますか？

摂食・嚥下

物品操作

姿勢コントロール

# 食事の道具(物品)はどう選ぶ

お箸



スプーン



フォーク



お椀



お皿



# 食事の道具

## <道具の種類>

箸

スプーン

フォーク

ナイフ

お椀

お皿

## <道具の役割>

## <食形態と道具の種類>

# 食事の道具

## <道具の種類>

箸

スプーン

フォーク

ナイフ

お椀

お皿

## <道具の役割>

つまむ・切る・刺す・すくう

すくう

刺す

切る

もつ

おく

## <食形態と道具の種類>

ご飯や魚・麺類などの固形物や和食

スープ・ゼリーなど液体や流動性・半固形物

お肉や根菜などの固形物や洋食

一口サイズではないお肉や根菜などの固形物や洋食

ご飯やお味噌汁などこぼれやすいもの

複数の食材を置いたり、調理したりするもの

# 食事の道具

## <道具の種類>

箸

スプーン

フォーク

ナイフ

お椀

お皿

## <道具の役割>

つまむ・切る・刺す・すくう

すくう

刺す

切る

もつ

おく

## <道具の目的>

口に運ぶ

食べやすくする

口に運ぶ

食べやすくする

## <必要要素>

到達：リーチ

操作

摂食：リーチ



# 食事の物品操作はどんな練習をしますか？

到達：リーチ



操作



摂食：リーチ



# ADL獲得を優先した時に 環境設定で補えることは？

到達：リーチ



- ①肩の屈曲
- ②肩の水平内外転
- ③肘の伸展

操作



- ①手指の屈伸
- ②手関節の掌背屈
- ③前腕の回内外

摂食：リーチ



- ①肩の外転
- ②肘の屈曲
- ③前腕の回外

# 食事の道具

## <道具の種類>

箸

スプーン

フォーク

ナイフ

お椀

お皿

## <道具の役割>

つまむ・切る・刺す

すくう

刺す

切る

もつ

おく

## <道具の目的>

口に運ぶ

食べやすくする

口に運ぶ

食べやすくする

## <必要要素>

到達：リーチ

操作

摂食：リーチ

右麻痺の  
右手の役割

お皿

おく

食べやすくする

到達：リーチ

操作

摂食：リーチ

# 食器とリーチ



右麻痺の  
右手の役割

お椀

もつ

口に運ぶ

操作

摂食：リーチ

# 食器とリーチ



到達：リーチ

非麻痺側で代償可能

# 病院の食器

左手が  
使えない人

右手が  
使えない人



食べやすい？

摂食：リーチ×

# 病院の食器

左手が  
使えない人

操作は可能  
食器を近づけることができないため  
こぼれやすいものが苦手

お皿は使いやすいけど  
その他は食べにくい



食べやすい？

到達：リーチ×

# 病院の食器

右手が  
使えない人

操作が苦手  
手を伸ばして  
調理することが苦手

お椀などの口に近づけることは  
得意だがお皿は使いにくい



食べやすい？



# 食事の物品操作はどんな練習をしますか？

到達：リーチ



操作



摂食：リーチ

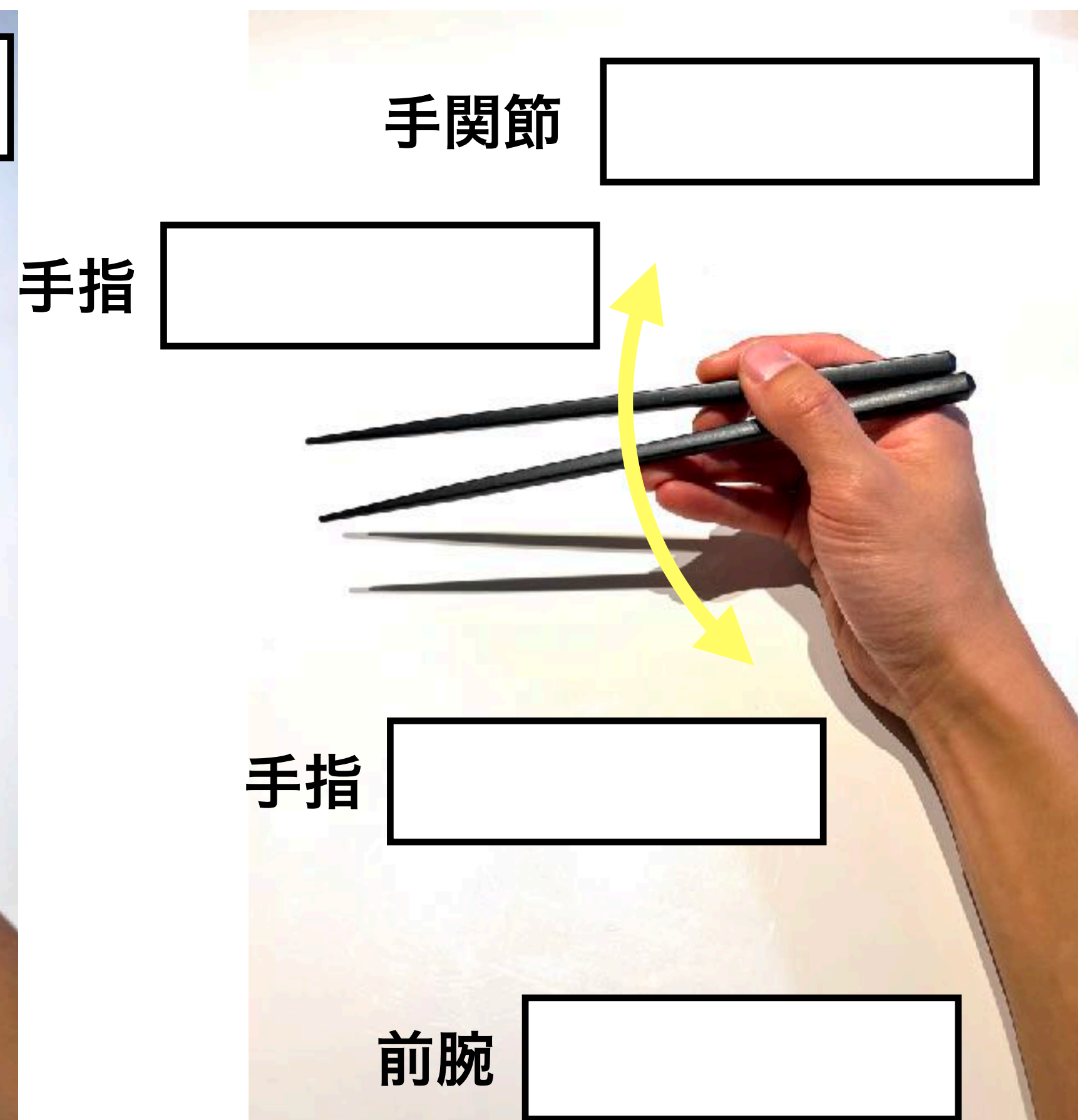


# 箸操作に必要な動きとは？

到達：リーチ



操作

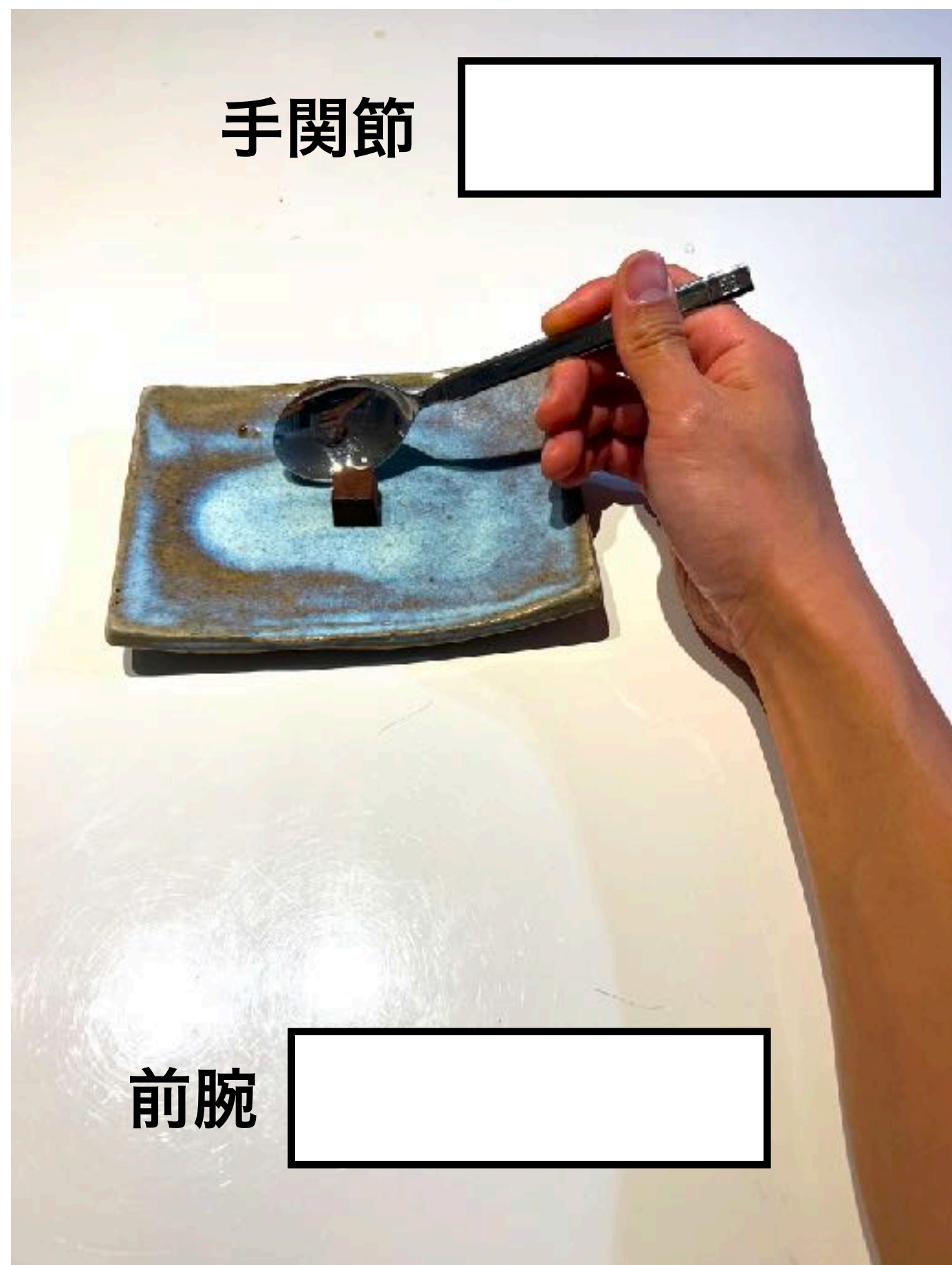


摂食：リーチ



# スプーン操作に必要な動きとは？

到達：リーチ



操作

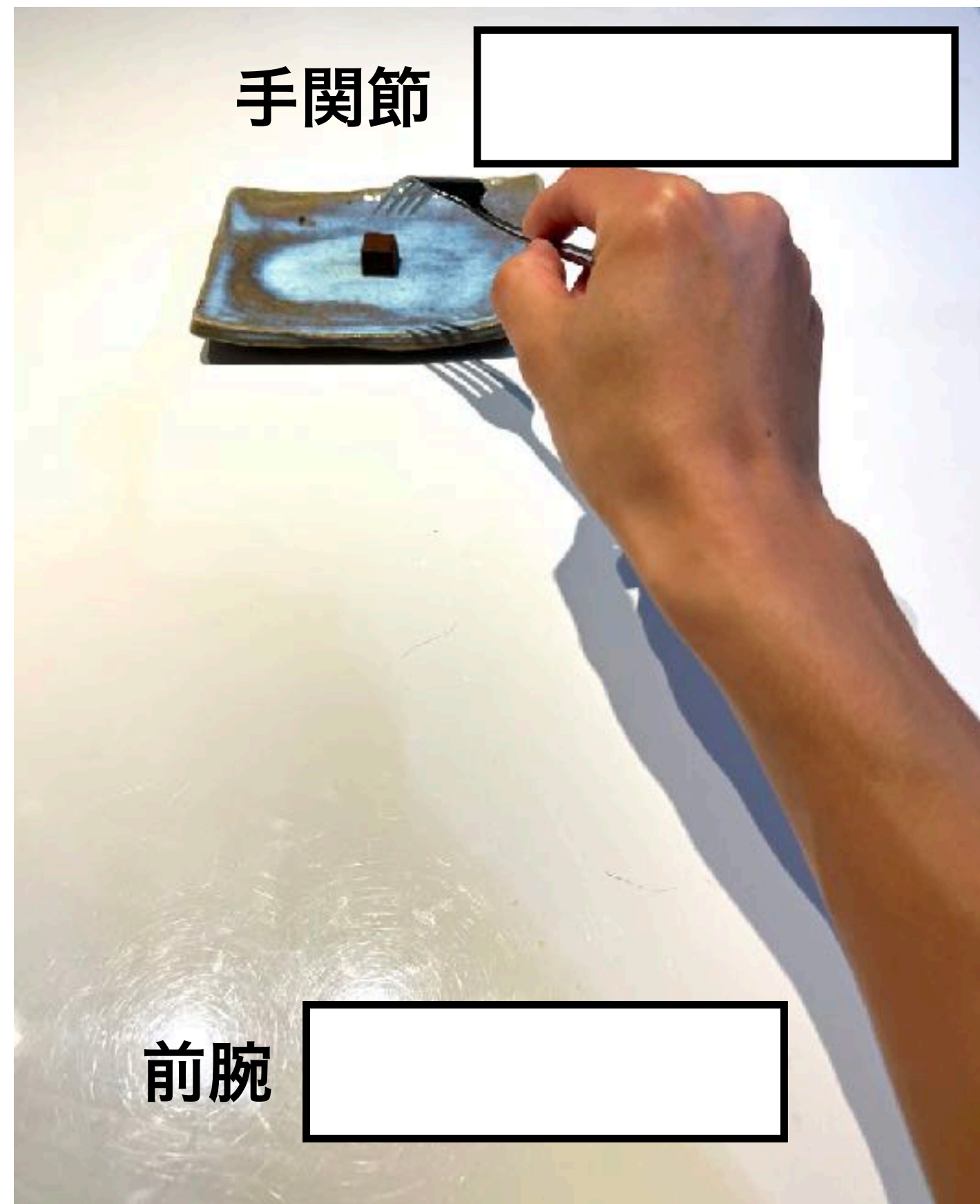


摂食：リーチ

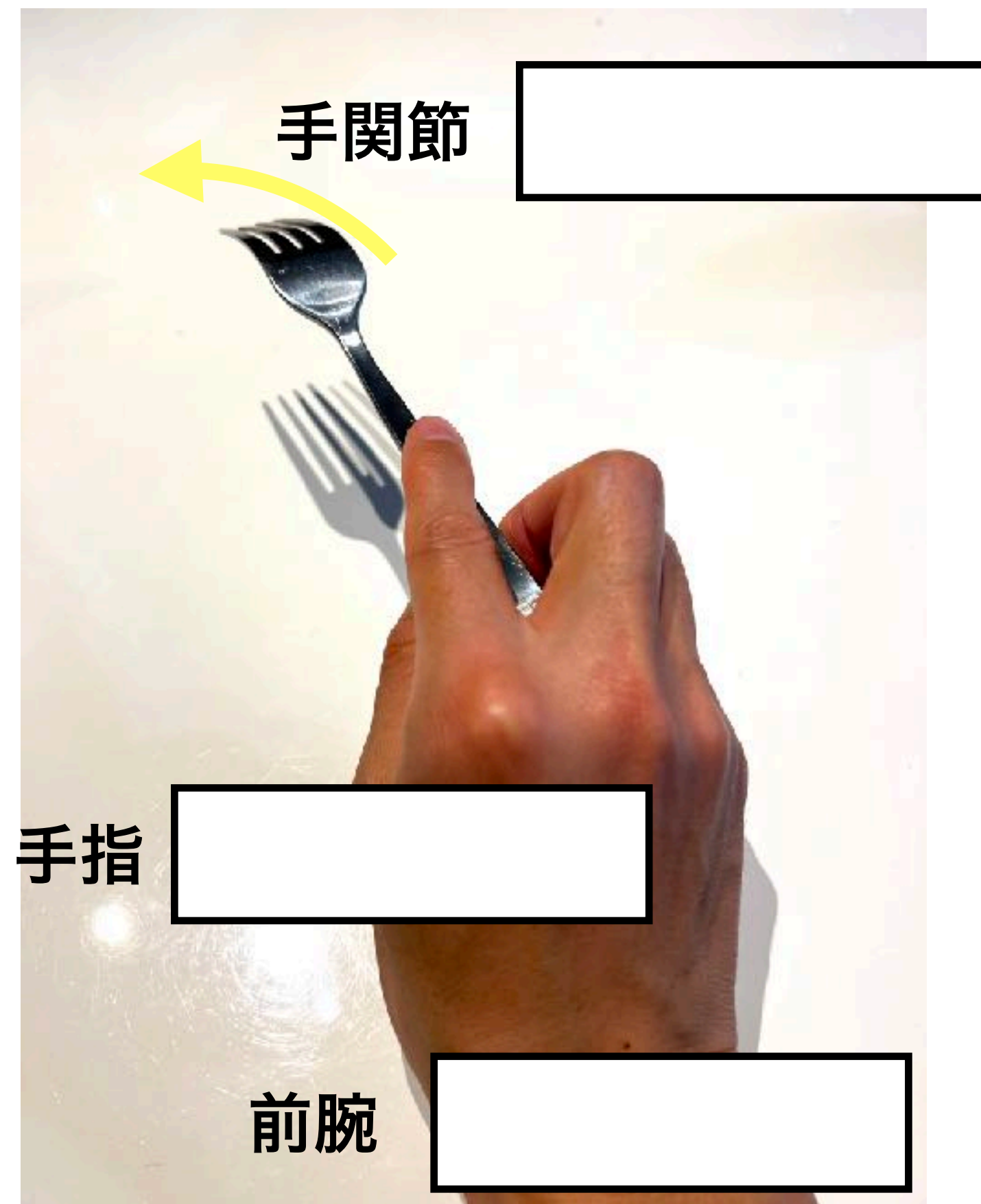


# フォーク操作に必要な動きとは？

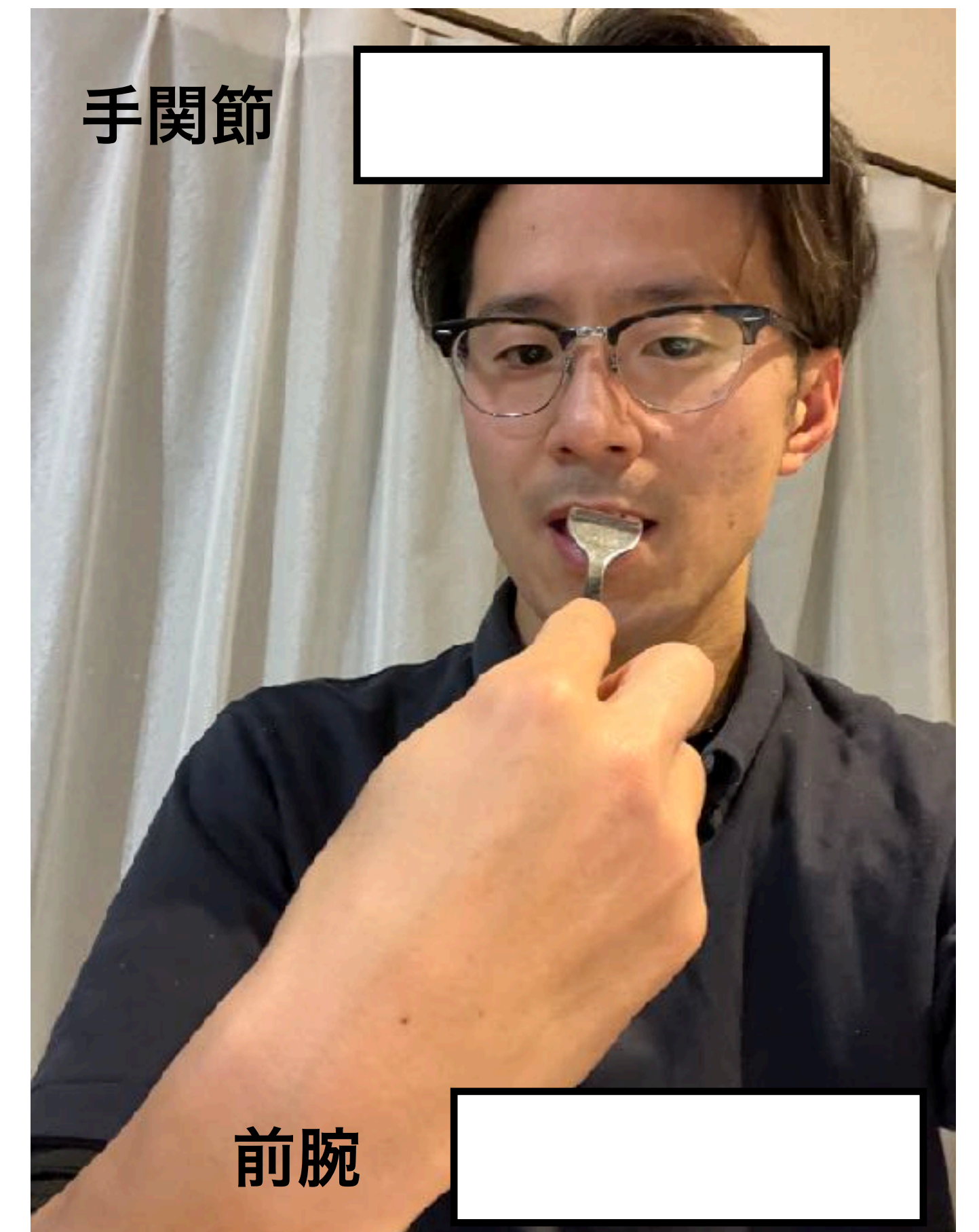
到達：リーチ



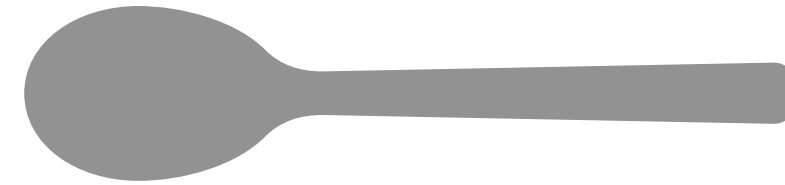
操作



摂食：リーチ



# 運動機能と食事の道具選択

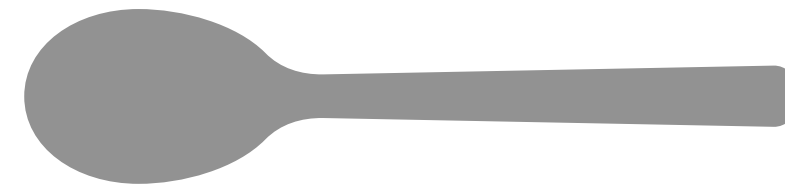


	箸		スプーン		フォーク	
<到達>	背屈位	回内位	掌屈位	回外位	背屈位	回内位
<操作>	掌背屈運動	回内位	掌背屈運動	回外位	掌背屈運動	回内位
<摂食>	掌屈位	回外位	掌屈位	回外位	掌屈位	回外位
<把持>	123指	145指	123指の3指つまみ		123指の3指つまみ	

前腕の回内が  
できない

# 運動機能と食事の道具選択

\*目的は口に食材を運ぶこと

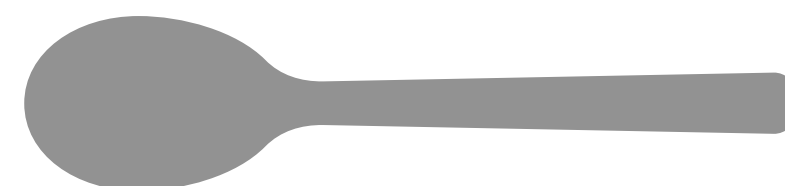


	箸		スプーン		フォーク	
<到達>	背屈位	回内位	掌屈位	回外位	背屈位	回内位
<操作>	掌背屈運動	回内位	掌背屈運動	回外位	掌背屈運動	回内位
<摂食>	掌屈位	回外位	掌屈位	回外位	掌屈位	回外位
<把持>	123指	145指	123指の3指つまみ		123指の3指つまみ	

手関節の掌屈  
ができない

# 運動機能と食事の道具選択

\*目的は口に食材を運ぶこと



	箸		スプーン		フォーク	
<到達>	背屈位	回内位	掌屈位	回外位	背屈位	回内位
<操作>	掌背屈運動	回内位	掌背屈運動	回外位	掌背屈運動	回内位
<摂食>	掌屈位	回外位	掌屈位	回外位	掌屈位	回外位
<把持>	123指	145指	123指の3指つまみ		123指の3指つまみ	

手関節の掌屈  
ができない

# 運動機能と食事の道具選択

摂食場面に問題が起こる！！

\*目的は口に食材を運ぶこと



< 摂食 >

掌屈位

回外位

掌屈位

回外位

掌屈位

回外位



3点つまみが  
できない

# 運動機能と食事の道具選択

\*目的は口に食材を運ぶこと



	箸		スプーン		フォーク	
<到達>	背屈位	回内位	掌屈位	回外位	背屈位	回内位
<操作>	掌背屈運動	回内位	掌背屈運動	回外位	掌背屈運動	回内位
<摂食>	掌屈位	回外位	掌屈位	回外位	掌屈位	回外位
<把持>	123指	145指	123指の3指つまみ		123指の3指つまみ	

3点つまみが  
できない

# 運動機能と食事の道具選択

\*目的は口に食材を運ぶこと

物品が正しく把持できないため、食材を取ることが困難



<把持>

123指

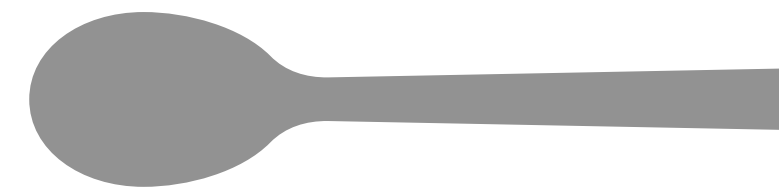
145指

123指の3点つまみ

123指の3点つまみ

# 運動機能と食事の道具選択

\*目的は口に食材を運ぶこと



	箸		スプーン		フォーク	
<到達>	背屈位	回内位	掌屈位	回外位	背屈位	回内位
<操作>	掌背屈運動	回内位	掌背屈運動	回外位	掌背屈運動	回内位
<摂食>	掌屈位	回外位	掌屈位	回外位	掌屈位	回外位
<把持>	123指	145指	123指の3指つまみ		123指の3指つまみ	

食事動作において①掌背屈 ②回内外 ③123指の3点つまみは必須

# 3指つまみとは

3指つまみは、親指と人差し指、中指の3本の指を使用したつまみ運動です。  
日常生活では、主に鉛筆を持つときや、靴紐を結ぶ際に活用する指先の機能になります



## 【使用する主な筋肉名】

母指対立筋

長母指屈筋

短母指屈筋

虫様筋

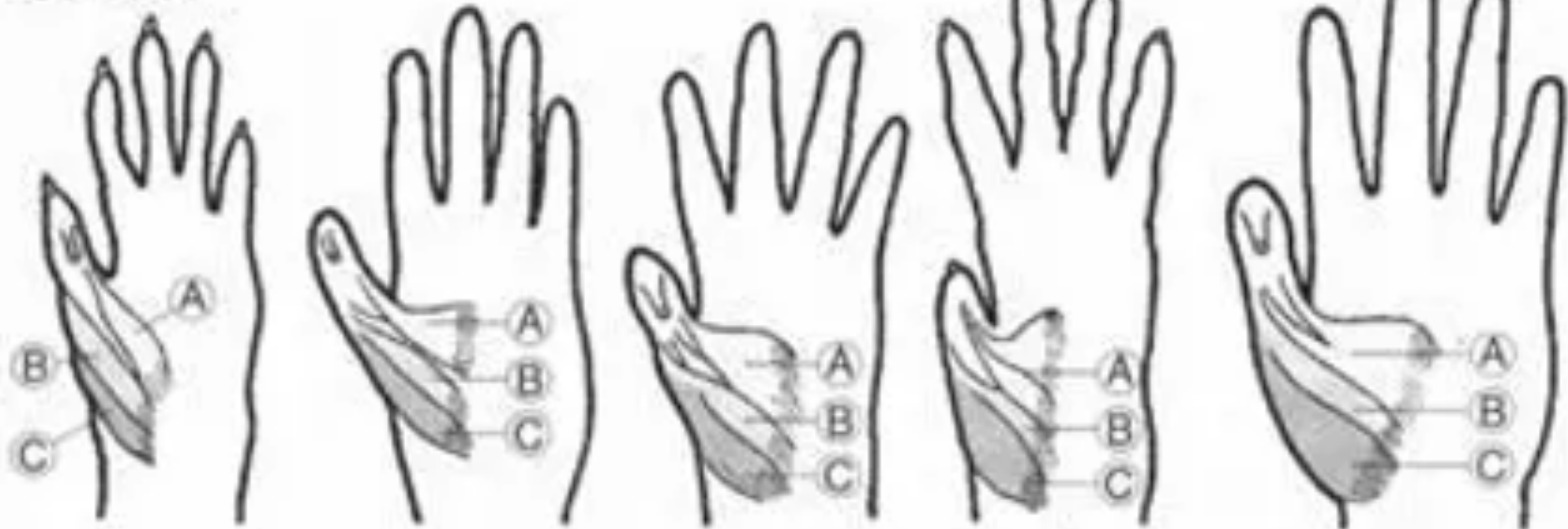
骨間筋

深指屈筋

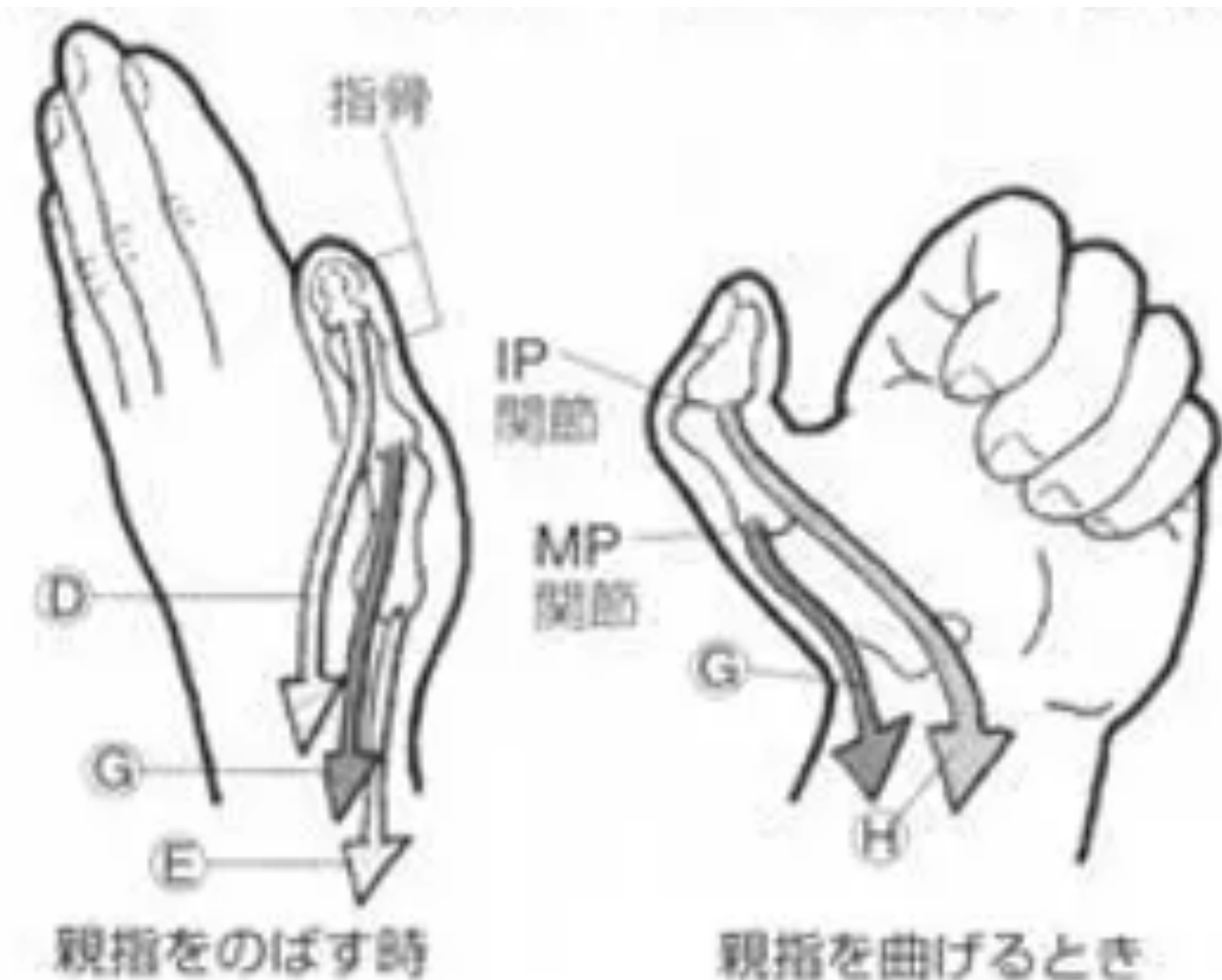
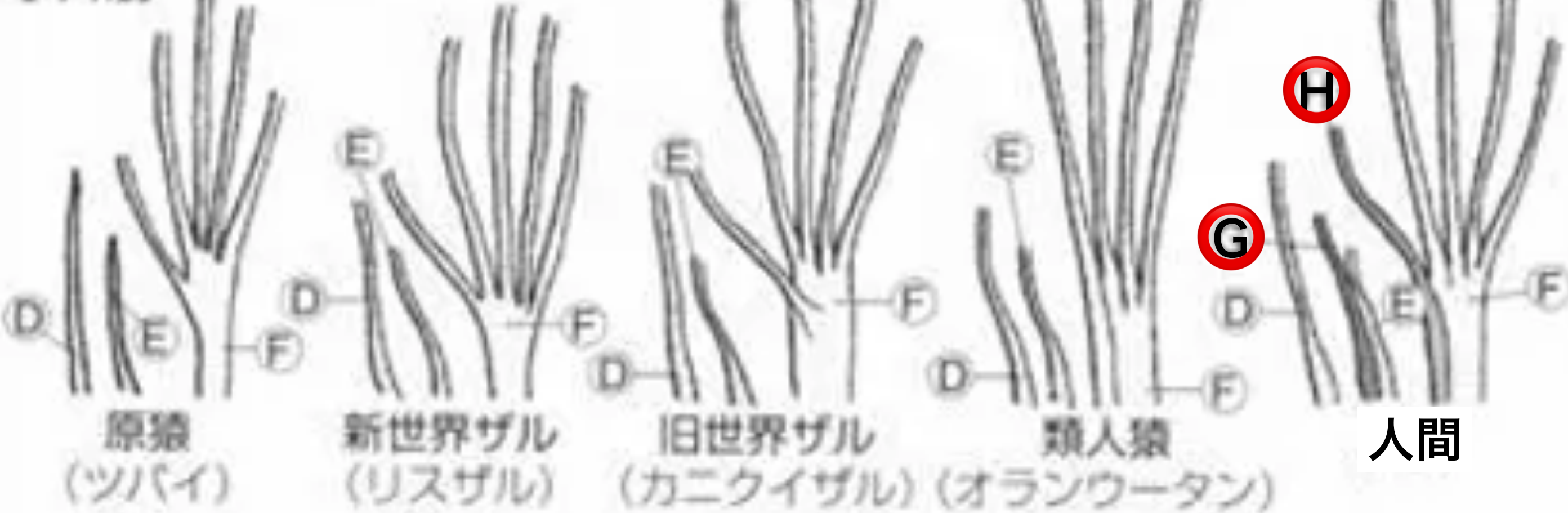
浅指屈筋

# 手の役割

母指球筋



手外筋



A. 母指内転筋

B. 短母指屈筋

C. 短母指外転筋

D. 長母指伸筋

E. 長母指外転筋

F. 深指屈筋

G. 短母指伸筋

H. 長母指屈筋

# 手の役割

ちょっと違う持ち方

側副つまみ



人差し指の横側を  
使っているよ!

# 手の役割

持ち方いろいろ



# 3指つまみとは

3指つまみは、親指と人差し指、中指の3本の指を使用したつまみ運動です。  
日常生活では、主に鉛筆を持つときや、靴紐を結ぶ際に活用する指先の機能になります

## 【使用する主な筋肉名】

### <母指>

母指対立筋→MPjt対立

長母指屈筋→IPjt屈曲

短母指屈筋→MPjt屈曲

### <示指・中指>

虫様筋→MP屈曲・DIP/PIP伸展

骨間筋→MP外転/屈曲・DIP/PIP伸展

深指屈筋→DIP屈曲

浅指屈筋→PIP屈曲





# お箸の使い方

## <道具の種類>

箸

## <道具の役割>

つまむ・切る・刺す・すくう

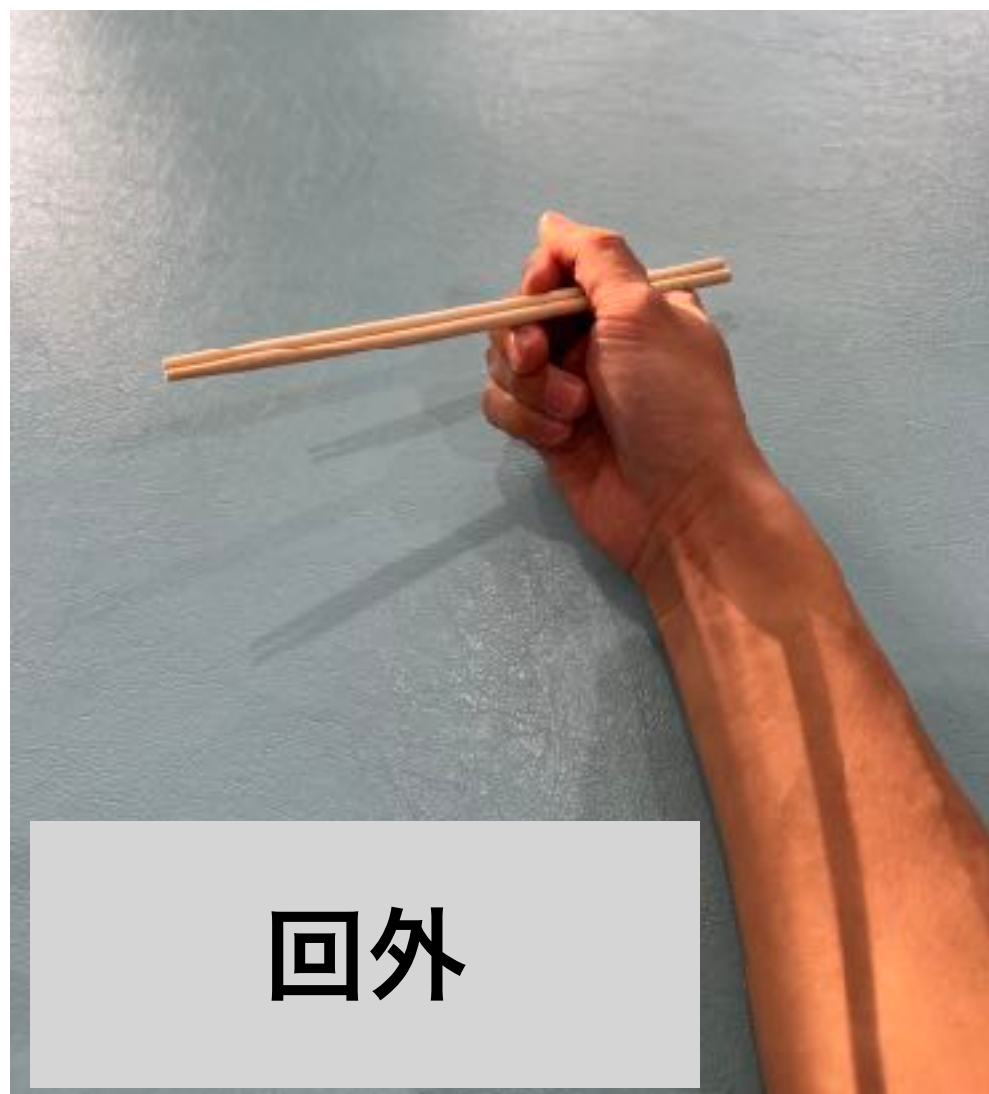
## <道具の目的>

口に運ぶ

## <必要要素>

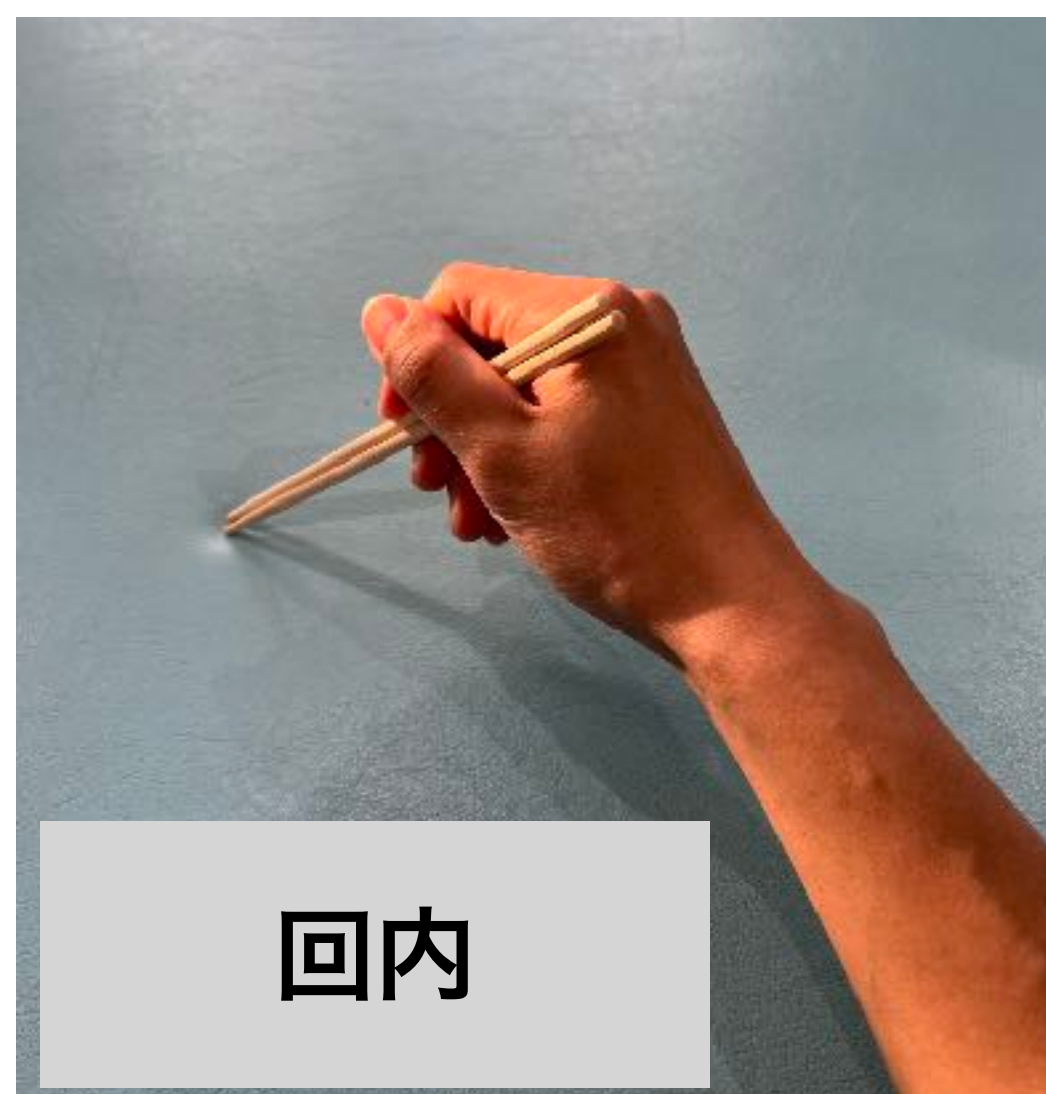
操作

①すくう



回外

②刺す



回内

③つまむ



開→閉

④切る



閉→開

# お箸の使い方

## <道具の種類>

箸

## <道具の役割>

つまむ・切る・刺す・すくう

## <道具の目的>

口に運ぶ

## <必要要素>

操作

①すくう



②刺す



③つまむ



④切る



# お箸操作の特徴



- ① 片手で2本の棒を操作すること
- ② 123指と145指が別の動きをする（開閉が必要）
- ③ 先端を合わせる必要があること
- ④ アクティブタッチを要求されること
- ⑤ すくう・刺す・つまむ・切るの全ての役割が可能

# 箸ぞうくん

<特徴>

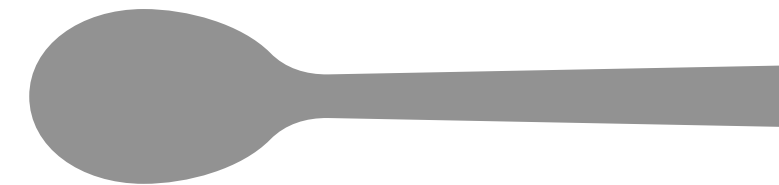
- ① 繋げることで一つの物として操作
- ② 開くことを介助してくれる
- ③ 支点を作ることで、箸先がズレない
- ④ アクティブタッチを要求されること
- ⑤ つまむことに特化している

側副つまみや横にぎりでも  
箸でのピンチが可能



# 運動機能と食事の道具選択

\*目的は口に食材を運ぶこと



	箸		スプーン		フォーク	
<到達>	背屈位	回内位	掌屈位	回外位	背屈位	回内位
<操作>	掌背屈運動	回内位	掌背屈運動	回外位	掌背屈運動	回内位
<摂食>	掌屈位	回外位	掌屈位	回外位	掌屈位	回外位
<把持>	123指	145指	123指の3指つまみ		123指の3指つまみ	

食事動作において①掌背屈 ②回内外 ③123指の3点つまみは必須

# 3指つまみとは

3指つまみは、親指と人差し指、中指の3本の指を使用したつまみ運動です。  
日常生活では、主に鉛筆を持つときや、靴紐を結ぶ際に活用する指先の機能になります

## 【使用する主な筋肉名】

### <母指>

母指対立筋→MPjt対立

長母指屈筋→IPjt屈曲

短母指屈筋→MPjt屈曲

### <示指・中指>

虫様筋→MP屈曲・DIP/PIP伸展

骨間筋→MP外転/屈曲・DIP/PIP伸展

深指屈筋→DIP屈曲

浅指屈筋→PIP屈曲



# 箸獲得に向けた動作

食事や調理の際に食物を挟む、一对の細い棒状の器具。

食事に用いるもののほか、調理用の菜箸や真魚(まな)箸、揚げ物用の揚げ箸、取り分け用の取り箸、菓子箸などがある。材質は木、竹、金属、プラスチックなどで、形や長さも各種ある。



# 目標：箸蔵くんを使った 食事動作の獲得



箸蔵くん

## 目的

- ①母指随意性を使ってADL参加
- ②痙性を予防も踏まえ随意屈曲
- ③手指から肘・肩へと運動がつながる

ADLで母指の屈曲ができて  
伸展をサポートしてくれるもの

# 目的と要素

## <評価>

### positive

<症状評価>  
母指の随意性軽度+  
(内転・屈曲)  
認知機能+

<原因評価>

視床出血

回復の可能性 大

### negative

<症状評価>  
手指の随意性低下  
右上肢に痙性  
表在感覚障害

<原因評価>

視床出血

回復に時間 大

リハビリ的ゴール  
<フルリカバリー>  
元の状態への回復

ADL  
動作獲得

自分のことは自分で

参加  
動作獲得

社会的な自立

随意運動

筋緊張

感覚

随意運動

手指 (特に母指)

肩・肘 (支持基底面：手掌)

手指の先端

手首・前腕

物品操作

姿勢保持(支持)

探索・接触

コミュニケーション

上肢操作

姿勢制御

認知機能

セルフケア動作

移乗・移動動作

基本動作



# ADL分析セミナー（1月～6月）

➤ 1時間でわかるADL動作分析

## 臥位姿勢を考える

～良い臥位と良くない臥位を考える～

1. 臥位とは
2. 臥位の種類とは
3. 正常な臥位
4. 臨床での評価の視点

日時：2023年1月13日（金）20：00～  
講師：脳外臨床研究会 作業療法士 山本秀一郎



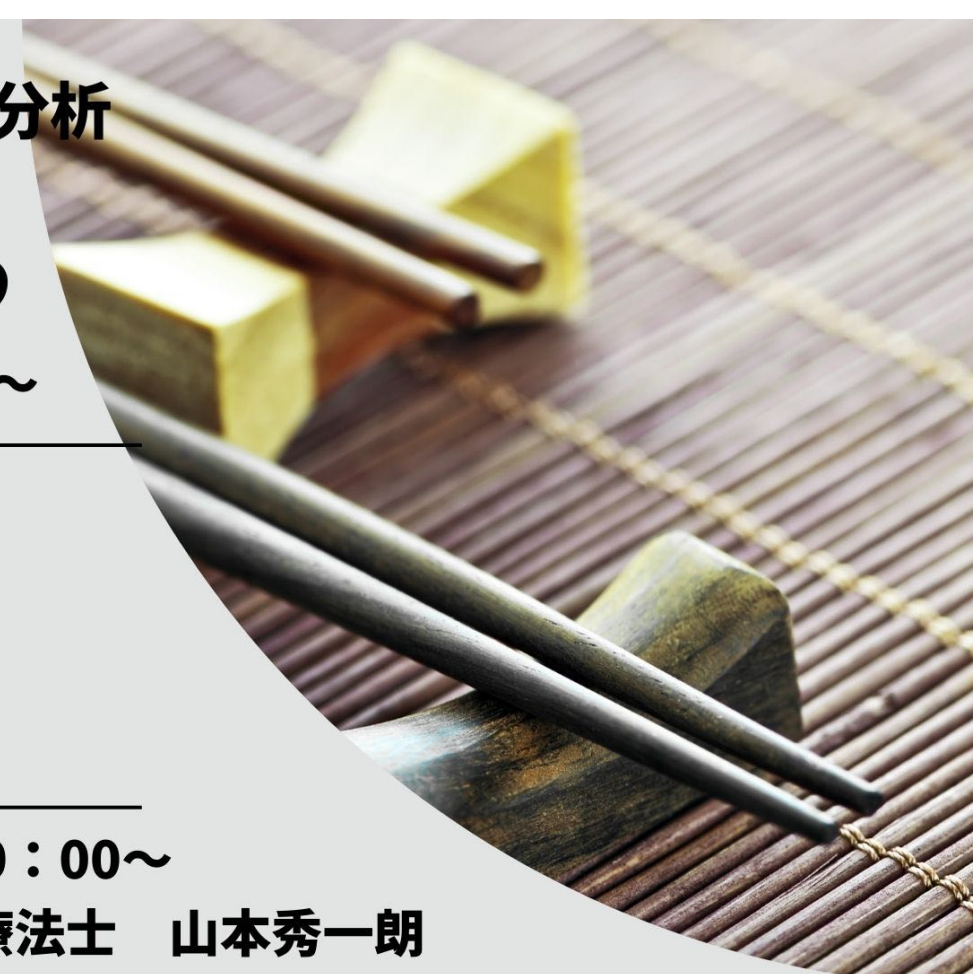
➤ 1時間でわかるADL動作分析

## 箸操作を考える

～3点つまみと手指の機能～

1. 箸とは
2. 箸の役割
3. 箸操作と手指の役割
4. 臨床での評価の視点

日時：2023年2月9日（金）20：00～  
講師：脳外臨床研究会 作業療法士 山本秀一郎



➤ 1時間でわかるADL動作分析

## スプーンを考える

～摂食動作のスタート～

1. スプーンやフォークとは
2. スプーン・フォークの役割
3. スプーン操作と手指の役割
4. 臨床での評価の視点

日時：2023年3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



➤ 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



➤ 1時間でわかるADL動作分析

## トイレ動作に 必要なステップ

～安全にトイレ移乗するために～

1. トイレ動作とは
2. トイレの種類
3. トイレに必要なステップ
4. 臨床での評価の視点

日時：2023年4月12日（金）20：00～  
講師：脳外臨床研究会 作業療法士 山本秀一郎




➤ 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

日時：2023年6月14日（金）20：00～  
講師：脳外臨床研究会 作業療法士 山本秀一郎



# 1.5時間セミナー (1月～6月)

\*会員外は参加費1650円 会員は無料

1時間半でわかる臨床でしか使えない脳卒中リハビリ

## 脳外臨床大学校 ZOOMセミナー

2022年1月6日 (金)  
20:00～21:30

### 大脳基底核の機能から考えるパーキンソン病

講師：脳外臨床研究会 会長 作業療法士 山本秀一朗

- ①大脳基底核とは？
- ②パーキンソン病と経路
- ③ドーパミンの役割
- ④基底核から分析する4徴候



1時間半でわかる臨床でしか使えない脳卒中リハビリ

## 脳外臨床大学校 ZOOMセミナー

2022年2月3日 (金)  
20:00～21:30

### 姿勢制御とバランス

講師：脳外臨床研究会 会長 作業療法士 山本秀一朗

- ①姿勢とは
- ②重心と支持基底面
- ③重心と姿勢筋緊張
- ④バランスとは



1時間半でわかる臨床でしか使えない脳卒中リハビリ

## 脳外臨床大学校 ZOOMセミナー

2022年3月3日 (金)  
20:00～21:30

### 感覚障害が引き起こす臨床症状と主訴を読み解く

講師：脳外臨床研究会 会長 作業療法士 山本秀一朗

- ①感覚の必要性とは？
- ②感覚障害の臨床症状
- ③痺れとは？
- ④主訴とアプローチ



1時間半でわかる臨床でしか使えない脳卒中リハビリ

## 脳外臨床大学校 ZOOMセミナー

2022年4月7日 (金)  
20:00～21:30

### 上位運動ニューロン障害と運動麻痺

講師：脳外臨床研究会 会長 作業療法士 山本秀一朗

- ①上位運動ニューロンとは
- ②運動麻痺との関係性
- ③連合反応と共同運動の解釈
- ④運動麻痺の評価とアプローチとは



1時間半でわかる臨床でしか使えない脳卒中リハビリ

## 脳外臨床大学校 ZOOMセミナー

2022年5月5日 (金)  
20:00～21:30

### 異常筋緊張を考える姿勢筋緊張と痙性

講師：脳外臨床研究会 会長 作業療法士 山本秀一朗

- ①筋緊張とは
- ②痙性が起こる原因
- ③姿勢筋緊張と痙性の捉え方
- ④筋緊張のアプローチとは



1時間半でわかる臨床でしか使えない脳卒中リハビリ

## 脳外臨床大学校 ZOOMセミナー

2022年6月2日 (金)  
20:00～21:30

### 被殻出血の脳画像の見方と脳画像の臨床活用

講師：脳外臨床研究会 会長 作業療法士 山本秀一朗

- ①大脳基底核とは
- ②大脳基底核の脳画像
- ③被殻出血が引き起こす臨床症状
- ④臨床場面での活用方法



# アプローチセミナー（1月～6月）

▶ 1時間でわかる脳卒中アプローチ

## アプローチとは

～評価とアプローチの考え方～

1. リハビリとモーターコントロールとは
2. 評価とは？
3. アプローチとは？
4. 臨床場面での仮説検証作業

日時▶▶▶ 2023年1月20日（金） 20：00～

講師：脳外臨床研究会 作業療法士 山本秀一郎



▶ 1時間でわかる脳卒中アプローチ

## 最短の移動手段 歩行とは

1. ADL獲得に必要な歩行とは
2. 歩行周期と役割
3. 歩行の評価ポイント
4. 臨床場面での仮説検証作業

日時▶▶▶ 2023年2月17日（金） 20：00～

講師：脳外臨床研究会 作業療法士 山本秀一郎



▶ 1時間でわかる脳卒中アプローチ

## 重心移動と歩行速度

～重心を上げるために必要なこと～

1. 左右の重心移動の利点と欠点
2. 上下運動の重心移動の利点と欠点
3. 重心を上げるための実験（足関節底屈の必要性）
4. 臨床場面での仮説検証作業

日時▶▶▶ 2023年3月17日（金） 20：00～

講師：脳外臨床研究会 作業療法士 山本秀一郎



▶ 1時間でわかる脳卒中アプローチ

## 立脚期に必要な 股関節の動きとは？

～股関節は外転？内転？～

1. 立脚相における骨盤と股関節の動き
2. 片脚立位の股関節外転支持と内転支持の違い
3. 立脚期のための股関節アプローチ
4. 臨床場面での仮説検証作業

日時▶▶▶ 2023年4月21日（金） 20：00～

講師：脳外臨床研究会 作業療法士 山本秀一郎



▶ 1時間でわかる脳卒中アプローチ

## 荷重に必要な 足部の働き

～母趾に荷重できない理由と原因～

1. 足部の構造
2. アーチの必要性実験
3. 荷重のための足部アプローチ
4. 臨床場面での仮説検証作業

日時▶▶▶ 2023年5月19日（金） 20：00～

講師：脳外臨床研究会 作業療法士 山本秀一郎



▶ 1時間でわかる脳卒中アプローチ

## 立脚期のキッキングとは

～各関節の分離と協調～

1. 立脚期の役割とは
2. 立脚期分析（各関節の動き）
3. 立脚期を目的としたキッキング練習
4. 臨床場面での仮説検証作業

日時▶▶▶ 2023年6月16日（金） 20：00～

講師：脳外臨床研究会 作業療法士 山本秀一郎

