

▶ 1時間でわかるADL動作分析

# 靴下の着脱

～靴下を履くために～

1. 靴下とは
2. 靴下着脱に必要な要素
3. 臨床での評価の視点
4. 靴下着脱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

社会性

社会的には必要だが  
非麻痺側だけでも可能

社会的に麻痺側(右手)  
を使うことを求められる

日常生活に必要度が高いが  
片手動作でも獲得可能

日常生活に必要度が高く  
両手動作が必要

実用性

非麻痺側  
(片手)

麻痺側  
(両手)

社会的には必要だが  
非麻痺側だけでも可能

社会性

社会的に麻痺側(右手)  
を使うことを求められる

車の運転

書字  
箸操作 歩行

非麻痺側  
(片手)

麻痺側  
(両手)

車椅子駆動  
靴  
方向転換  
杖歩行  
布団  
トイレ動作  
(下衣の上げ下げ)

入浴(跨ぎ)  
階段昇降  
上衣更衣  
基本動作  
方向転換  
手洗い  
洗顔

日常生活に必要度が高いが  
片手動作でも獲得可能

実用性

日常生活に必要度が高く  
両手動作が必要

# 靴下の着脱はいつ獲得？

座位

立位

歩行

- ① 座位 ② 食事 ③ 整容/更衣 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

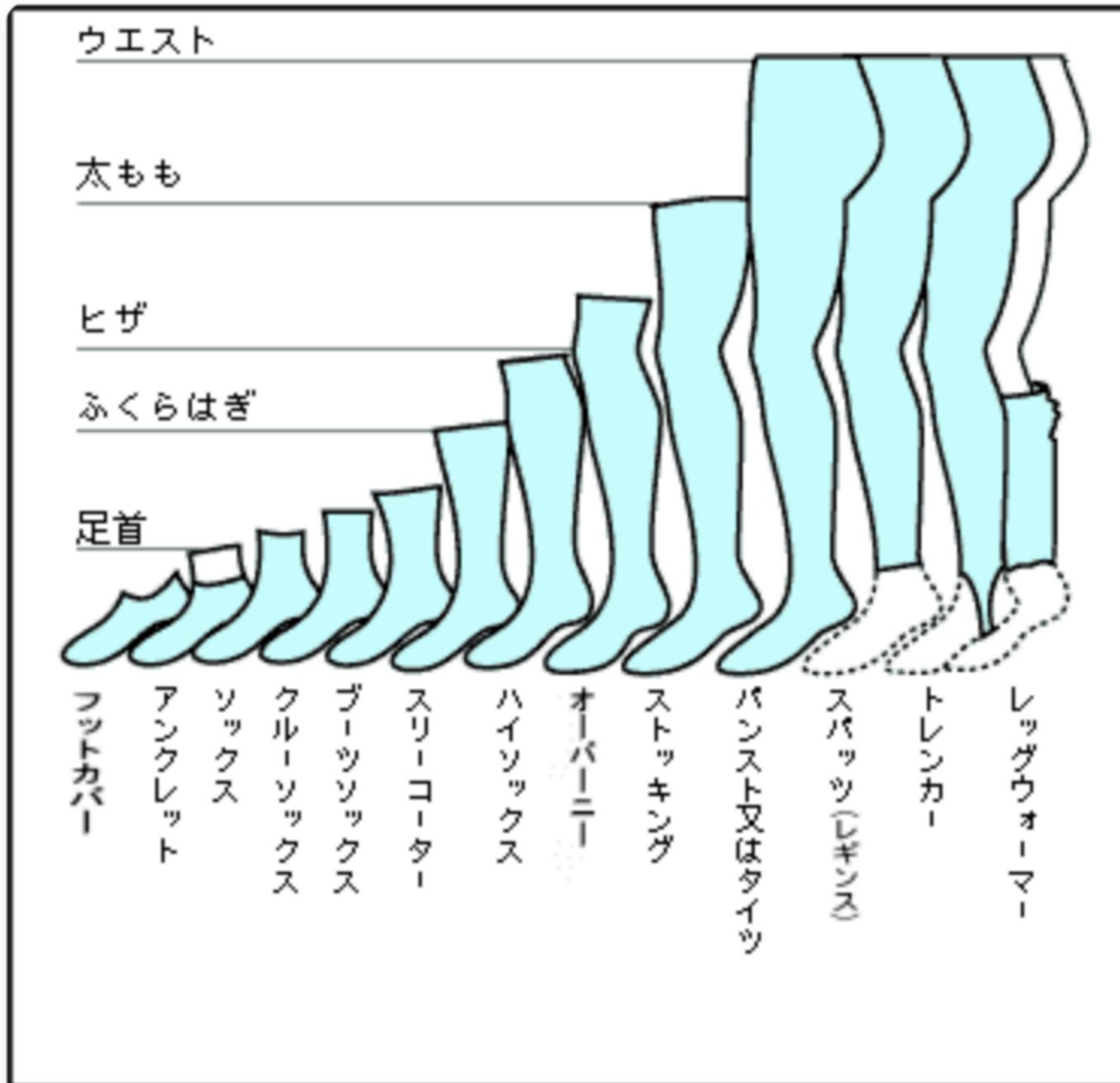
# 靴下着脱の目的

## 靴下着脱の目的



- 足の保護や健康を保つ
- 湿気を吸収して水虫予防
- 足の温度を保ち冷え対策
- 歩行時の衝撃を緩和する
- 靴擦れや怪我から脚を守る
- 足から出る汗を吸収し、靴の中の汚れを防ぐ
- むくみや血栓予防

# 靴下の種類



患者様にどの靴下を勧めますか？

フットカバー    アンクレット    ソックス    クールソックス    スクリュークオーター    ハイソックス



# 目的によって変化する

患者様にどの靴下を勧めますか？

フットカバー   アンクレット   ソックス   クルーソックス   スクリュークオーター   ハイソックス



足から出る汗を吸収し、靴の中の汚れを防ぐ

<履きやすさ>

フットカバー



<脱げにくさ>

ソックス



# 目的によって変化する

患者様にどの靴下を勧めますか？

足の温度を保ち冷え対策

フットカバー アンクレット ソックス クルーソックス スクリュークオーター ハイソックス



<履きやすさ>

ソックス



<暖かさ>

ハイソックス



# 目的によって変化する

患者様にどの靴下を勧めますか？

靴擦れや怪我から脚を守る

フットカバー   アンクレット   ソックス   クルーソックス   スクリュークオーター   ハイソックス



<スニーカー>

アンクレット

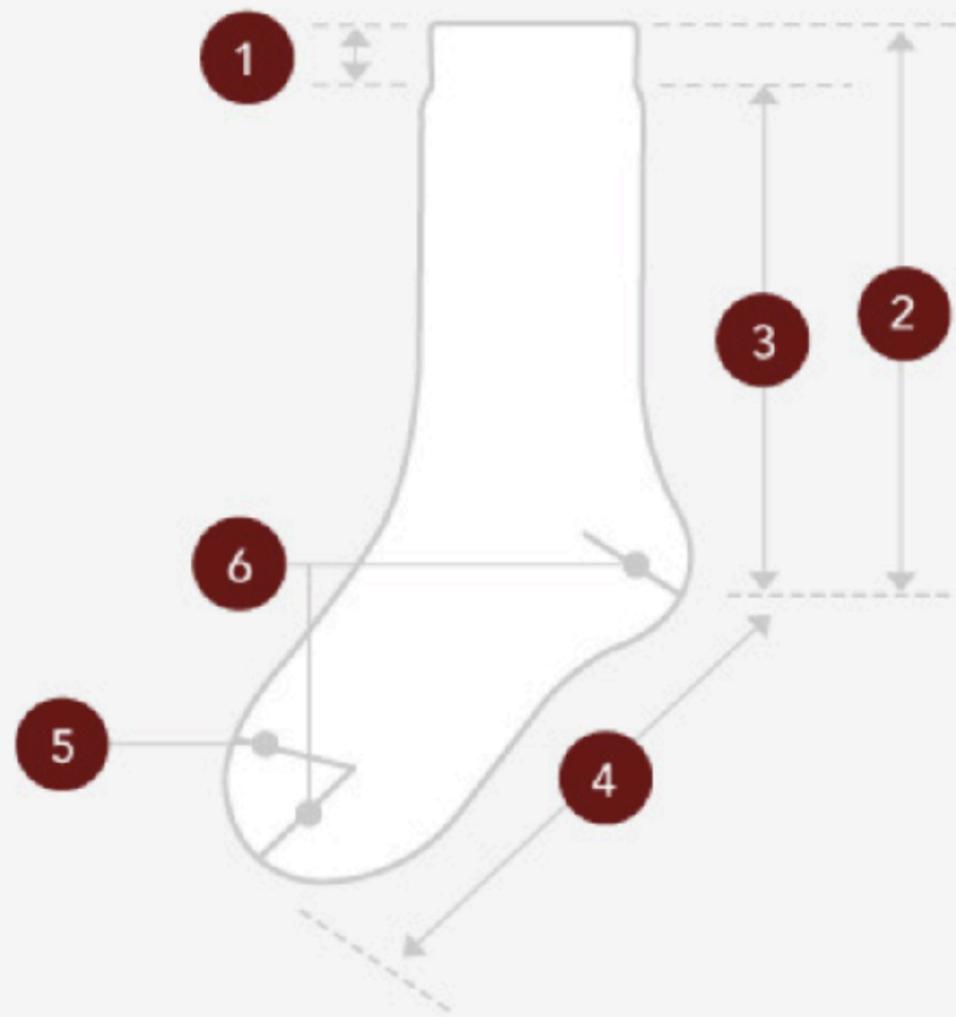


<装具>

ハイソックス



# 靴下にも名称がある！！



1：口ゴム部

ゴムトップからレッグ部分 切り替えまでの部分

2：ボディー部

ゴムトップからかかと上部までの部分

3：レッグ部

ボディー部ともいう。口ゴム部終りからかかと上端までの部分

4：フット部

かかと終わりから先縫い部までの部分

5：先縫い部

つま先の縫い合わせの部分。

6：ゴアライン

かかと及びつま先を形成するための線

# 靴下を履くにあたって考えること

両手(麻痺側上肢)・片足の3つを使うパターン



片手(非麻痺側上肢)・片足の2つを使うパターン



# 靴下着脱姿勢のパターン

## 下肢を引き寄せパターン

屈曲タイプ



外旋タイプ



## 体幹前傾パターン

足関節底背屈タイプ



# どの順番で獲得しますか？

両手(麻痺側上肢)・片足の3つを使うパターン



片手(非麻痺側上肢)・片足の2つを使うパターン



# どの順番で獲得しますか？

両手(麻痺側上肢)・片足の3つを使うパターン

片手(非麻痺側上肢)・片足の2つを使うパターン



# どの順番で獲得しますか？

両手(麻痺側上肢)・片足の3つを使うパターン

片手(非麻痺側上肢)・片足の2つを使うパターン



# ADLでの靴下の獲得

180日でのゴール

靴下動作の獲得



この動作が獲得できるか  
ADL動作獲得のPoint

QOLゴール 楽しさ・見た目・上肢の能力



# 靴下の着脱に必要な動き

## 上肢の役割

口ゴム部の開閉

足部へのリーチ

靴下のポジショニング  
(踵とつま先)

## 下肢の役割

足趾の調整  
(引っ掛かりの防止)

リーチしやすい場所への  
ポジショニング

足関節のコントロール  
(靴下が上がり易いよう)

## 体幹の役割

重心のコントロール  
(支持基底面と重心変化)

## 高次脳機能

身体図式・表象  
メンタルローテーション  
物体認知・遂行機能

# 靴下を履く際の問題点

- ①座位保持ができない  
(下方リーチや足組みで転倒)
- ②足に手が届かない  
(手を伸ばすと下肢も伸びる)
- ③爪先が入らない  
(口ゴムが広げられない、足趾が内転しない)
- ④踵があってない  
(靴下のポジションニングができない)
- ⑤靴下を履く行動がわからない  
(そもそも、靴下を履く行動ではない)



# 靴下を履く際の問題点（評価ポイント）

## 上肢の役割

口ゴム部の開閉

爪先が入らない

足部へのリーチ

足に手が届かない

靴下のポジショニング  
(踵とつま先)

踵が合っていない

## 下肢の役割

足趾の調整  
(引っ掛かりの防止)

リーチしやすい場所への  
ポジショニング

足関節のコントロール  
(靴下が上がり易いよう)

## 体幹の役割

重心のコントロール  
(支持基底面と重心変化)

座位保持ができない

## 高次脳機能

身体図式・表象  
メンタルローテーション  
物体認知・遂行機能

履き方がそもそも違う

# 靴下の着脱に必要な動き

## <非麻痺側>

### 上肢の役割

口ゴム部の開閉

足部へのリーチ

靴下のポジショニング  
(踵とつま先)

## <麻痺側>

### 下肢の役割

足趾の調整  
(引っ掛かりの防止)

リーチしやすい場所への  
ポジショニング

足関節のコントロール  
(靴下が上がり易いよう)

### 体幹の役割

重心のコントロール  
(支持基底面と重心変化)

### 高次脳機能

身体図式・表象  
メンタルローテーション  
物体認知・遂行機能

# 靴下の着脱に必要な動き

## < 非麻痺側 >

### 上肢の役割

口ゴム部の開閉

足部へのリーチ

靴下のポジショニング  
(踵とつま先)

## < 麻痺側 >

### 下肢の役割

足趾の調整  
(引っ掛かりの防止)

リーチしやすい場所への  
ポジショニング

足関節のコントロール  
(靴下が上がり易いよう)

### 体幹の役割

重心のコントロール  
(支持基底面と重心変化)

### 高次脳機能

身体図式・表象  
メンタルローテーション  
物体認知・遂行機能

# 靴下動作

＜麻痺側＞

下肢の役割

足趾の調整  
(引っ掛かりの防止)

リーチしやすい場所への  
ポジショニング

足関節のコントロール  
(靴下が上がり易いよう)



# 下肢のポジショニング

股関節屈曲＋体幹前傾



股関節外旋＋体幹前傾



膝屈曲＋体幹前傾



保持＋体幹前傾



脳卒中患者様の

# 下肢のポジショニング

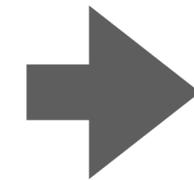


体幹の回旋

骨盤の後傾

股関節の内転

膝の伸展



手と足の距離が  
離れてしまう

# 下肢のポジショニング

股関節屈曲＋体幹前傾



股関節外旋＋体幹前傾



膝屈曲＋体幹前傾



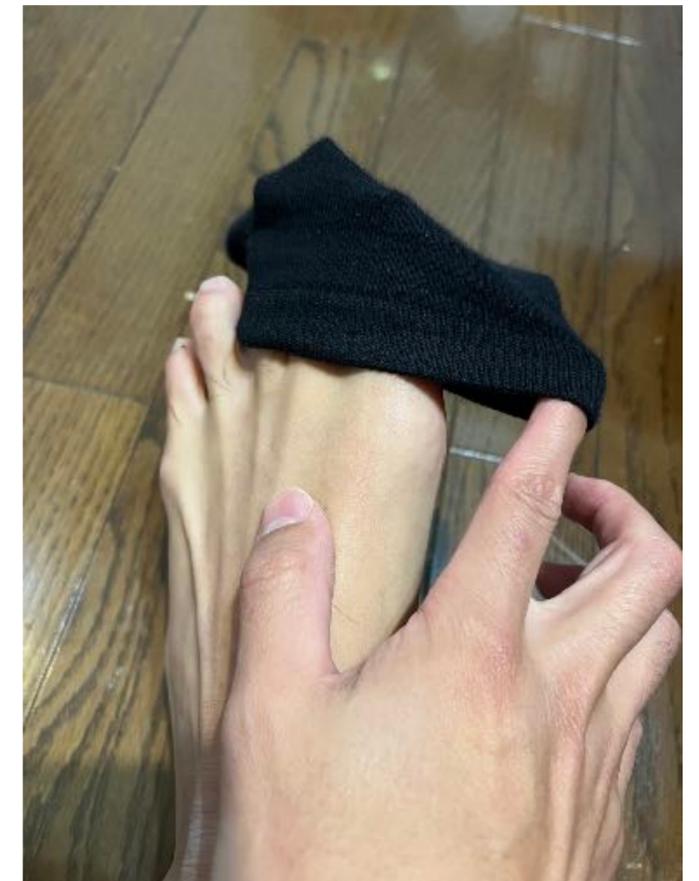
保持＋体幹前傾



# 足趾の調整

足趾の内転・屈曲

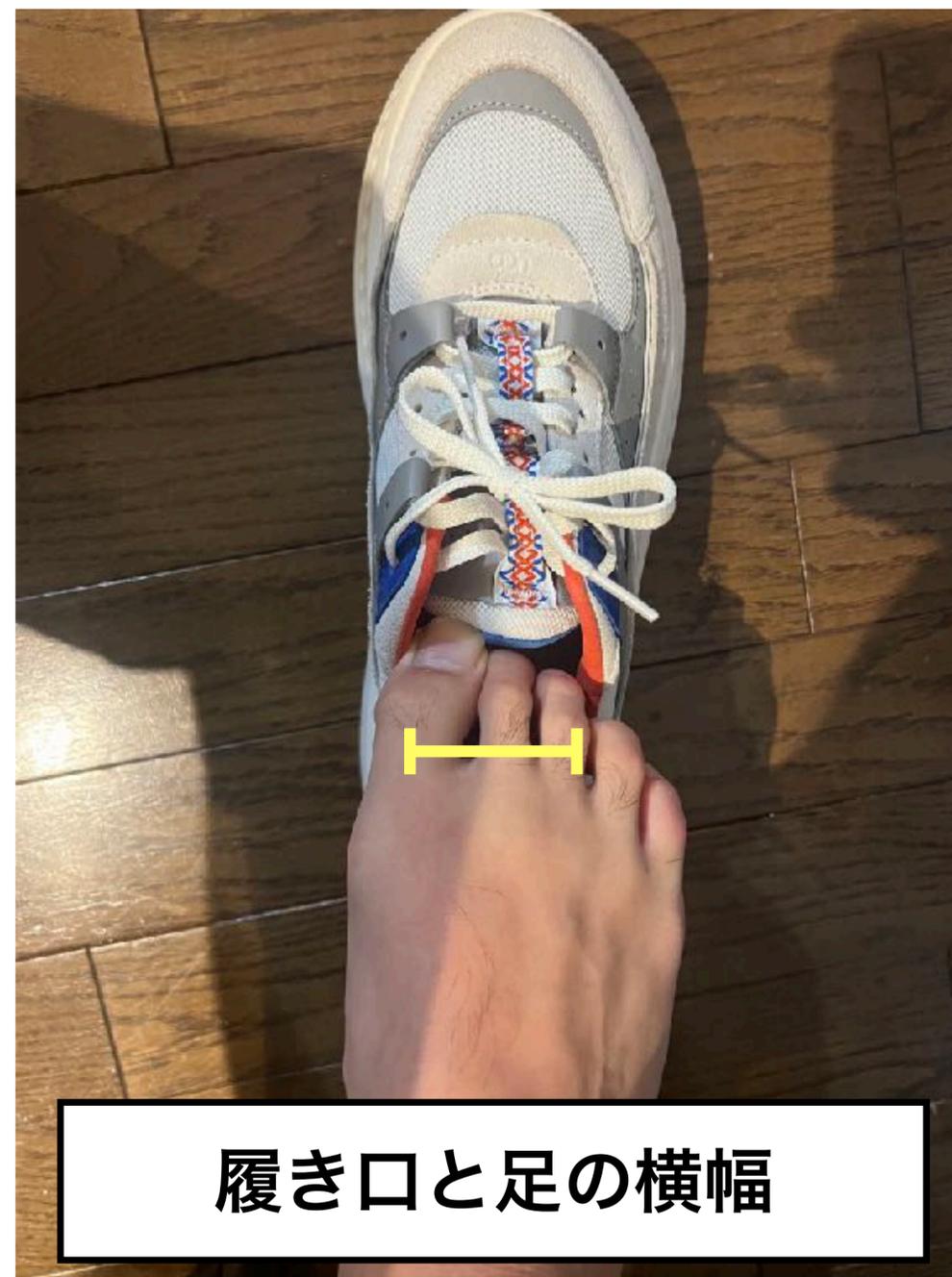
＜足趾の問題点＞



# 靴の着脱

## 尖足

何かの形に似てないですか？



履き口と足の横幅



足の屈曲で尖りを作る

# 靴の着脱に必要な動き

## 尖足の3パターン

## 現象

①内側ハムストタイプ

→股関節内転外旋・下腿内旋

②ヒラメ筋タイプ

→底屈

③長趾屈筋・長母趾屈筋タイプ

→うち返し・足趾屈曲

靴を履くための練習は、  
尖足の改善に直結する  
(随意運動で行った場合)



足の屈曲で尖りを作る

# 靴の着脱に必要な動き

## 現象

→ 股関節内転外旋・下腿内旋

→ 底屈

→ うち返し・足趾屈曲

上記の随意運動が必要！！

# 靴下の着脱に必要な動き

## <非麻痺側>

### 上肢の役割

口ゴム部の開閉

足部へのリーチ

靴下のポジショニング  
(踵とつま先)

## <麻痺側>

### 下肢の役割

足趾の調整  
(引っ掛かりの防止)

リーチしやすい場所への  
ポジショニング

足関節のコントロール  
(靴下が上がり易いよう)

### 体幹の役割

重心のコントロール  
(支持基底面と重心変化)

### 高次脳機能

身体図式・表象  
メンタルローテーション  
物体認知・遂行機能

非麻痺側の使い方に出る問題が出る

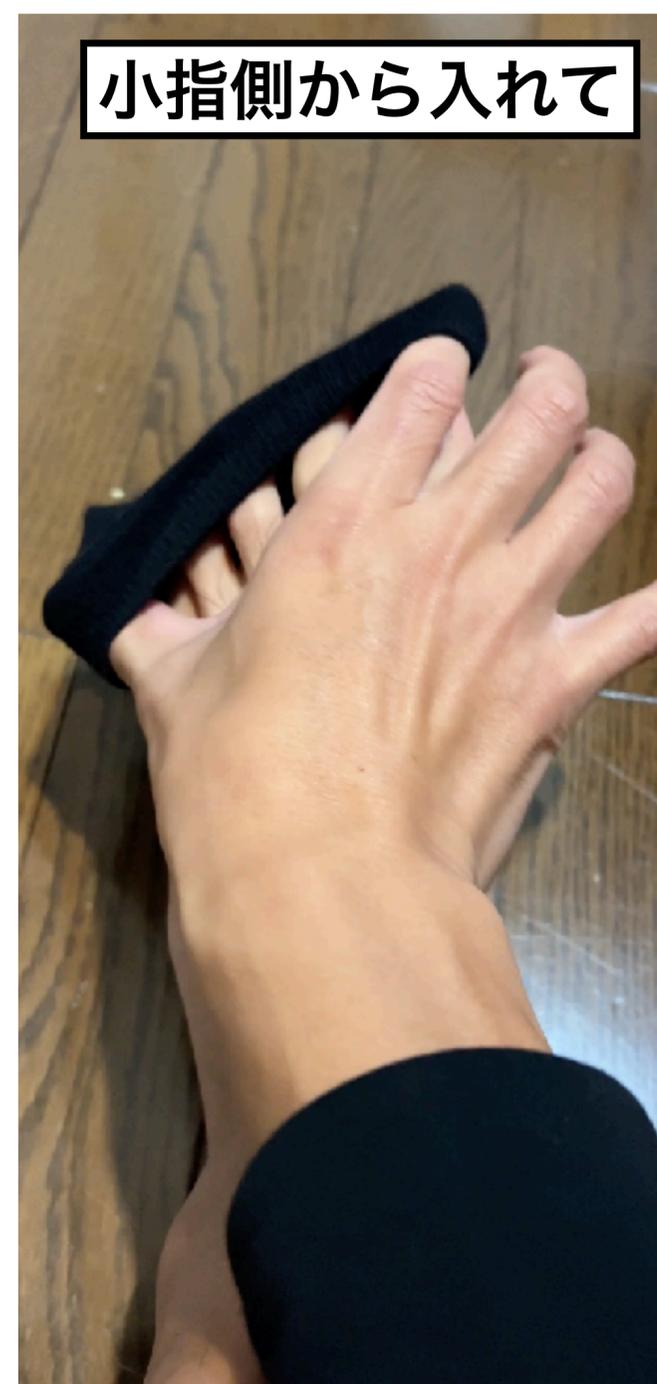
# 非麻痺側上肢の使い方



示指と母指で広げる



小指側から入れて



母指側を入れる



# ADLでの靴下の獲得

180日でのゴール

靴下動作の獲得



QOLゴール 楽しさ・見た目・上肢の能力



# 靴下を履く際の問題点（評価ポイント）

## 上肢の役割

口ゴム部の開閉

爪先が入らない

足部へのリーチ

足に手が届かない

靴下のポジショニング  
(踵とつま先)

踵が合っていない

## 下肢の役割

足趾の調整  
(引っ掛かりの防止)

リーチしやすい場所への  
ポジショニング

足関節のコントロール  
(靴下が上がり易いよう)

## 体幹の役割

重心のコントロール  
(支持基底面と重心変化)

座位保持ができない

## 高次脳機能

身体図式・表象  
メンタルローテーション  
物体認知・遂行機能

履き方がそもそも違う

# 下肢のポジショニング

股関節屈曲＋体幹前傾



股関節外旋＋体幹前傾



膝屈曲＋体幹前傾



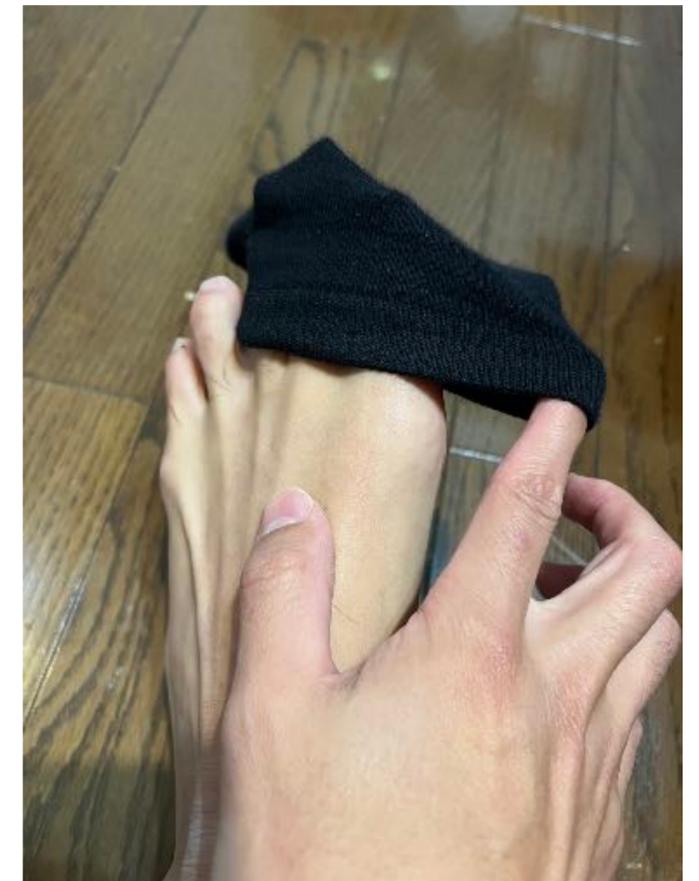
保持＋体幹前傾



# 足趾の調整

足趾の内転・屈曲

＜足趾の問題点＞



# 靴下の着脱はいつ獲得？

座位

靴下

立位

歩行

- ① 座位 ② 食事 ③ 整容/更衣 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

社会的には必要だが  
非麻痺側だけでも可能

社会性

社会的に麻痺側(右手)  
を使うことを求められる

車の運転

書字  
箸操作 歩行

非麻痺側  
(片手)

麻痺側  
(両手)

車椅子駆動  
靴下 靴  
方向転換 杖歩行  
布団 (下衣の上げ下げ)

入浴(跨ぎ)  
階段昇降  
上衣更衣  
基本動作 方向転換 手洗い 洗顔

日常生活に必要度が高いが  
片手動作でも獲得可能

実用性

日常生活に必要度が高く  
両手動作が必要