

➤ **1時間でわかるADL動作分析**

基本動作：着座動作

～動作分析 見ているポイントとは～

- 1. 着座とは**
 - 2. 着座に必要な要素**
 - 3. 臨床での評価の視点**
 - 4. 着座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



着座の問題点とは？

座れない？

立位のまま？

or

ゆっくり座れない？

ドスンと座ってしまう？

基本動作と言えは

基本動作というのは、全ての動作における基本（基礎・基盤）

<セルフケア動作>

食事

整容

清拭

更衣上衣

更衣下衣

トイレ

<移乗・移動動作>

移乗（ベッド・車椅子・椅子・トイレ）

車椅子移動

歩行

階段

<基本動作>

臥位

寝返り

起き上り

座位

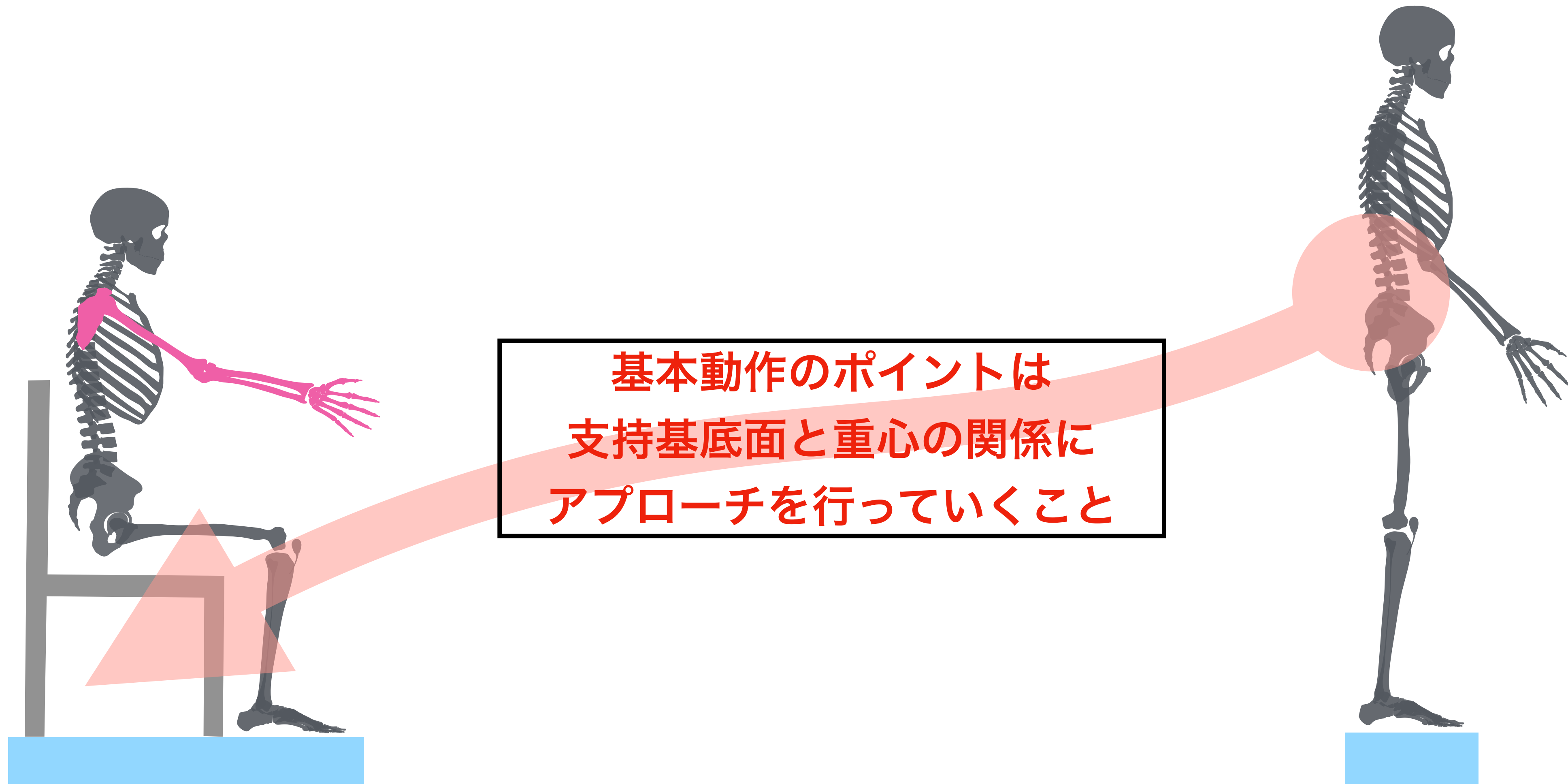
立ち上り

立位

着座（体位変換）

支持基底面：広い
重心：低い

支持基底面：狭い
重心：高い



着座の目的

＜基本動作＞

臥位

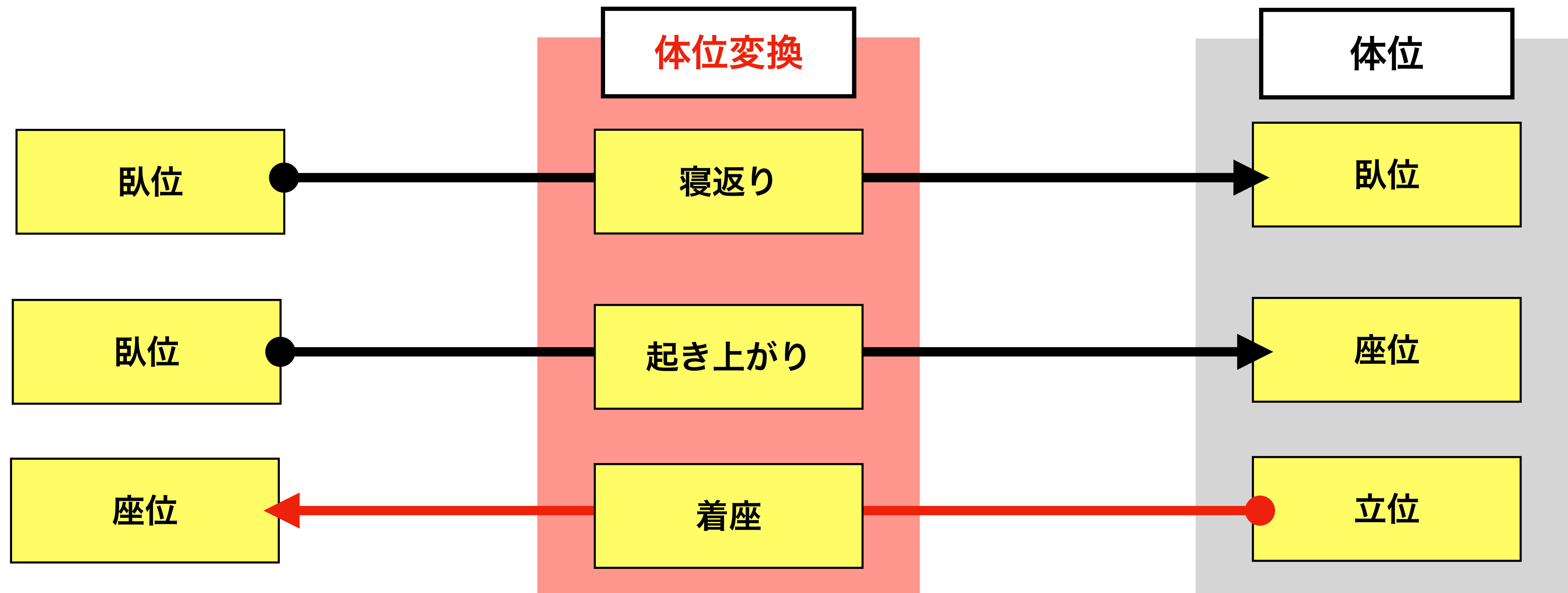
寝返り

起き上がり

座位

立ち上がり

立位



対位変換に必要なこと

対位変換ができない原因とは？

体性感覚

身体の理解

重心の確認

バランス

姿勢の保持

重心の移動

随意運動

姿勢の変換

重心の移動

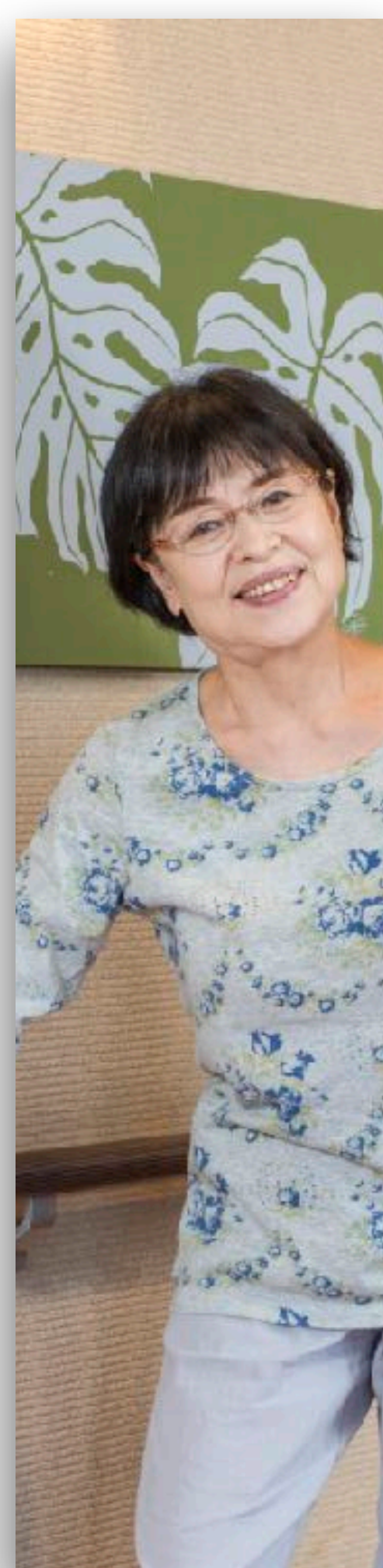
筋緊張

姿勢の保持

重心の移動

着座はどこに入る？

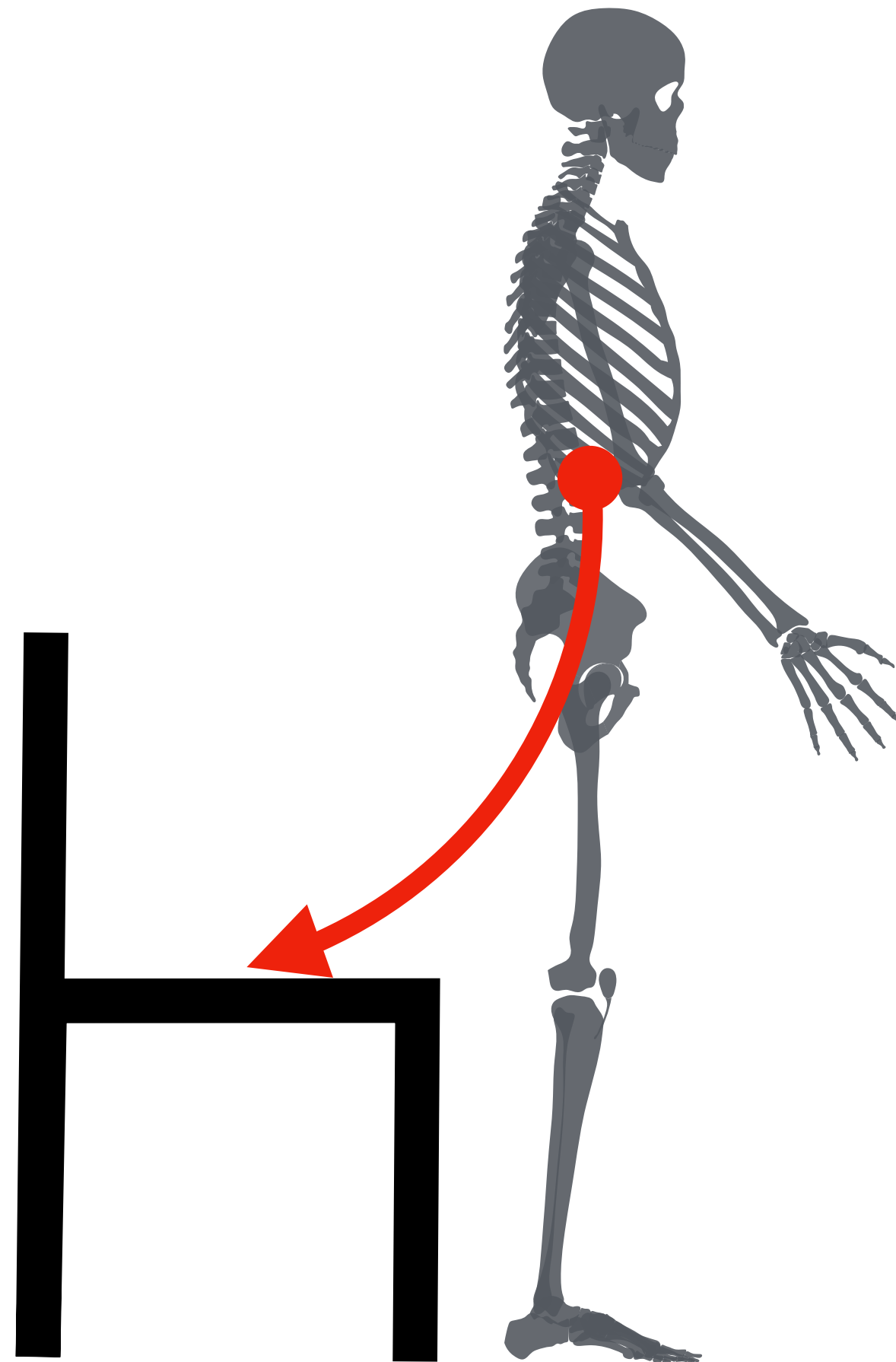
- ① 座位 ② 食事 ③ 整容 ④ 立ち上がり ⑤ 立位 ⑥ 移乗 ⑦ 歩行 ⑧ トイレ自立 ⑨ 屋外歩行



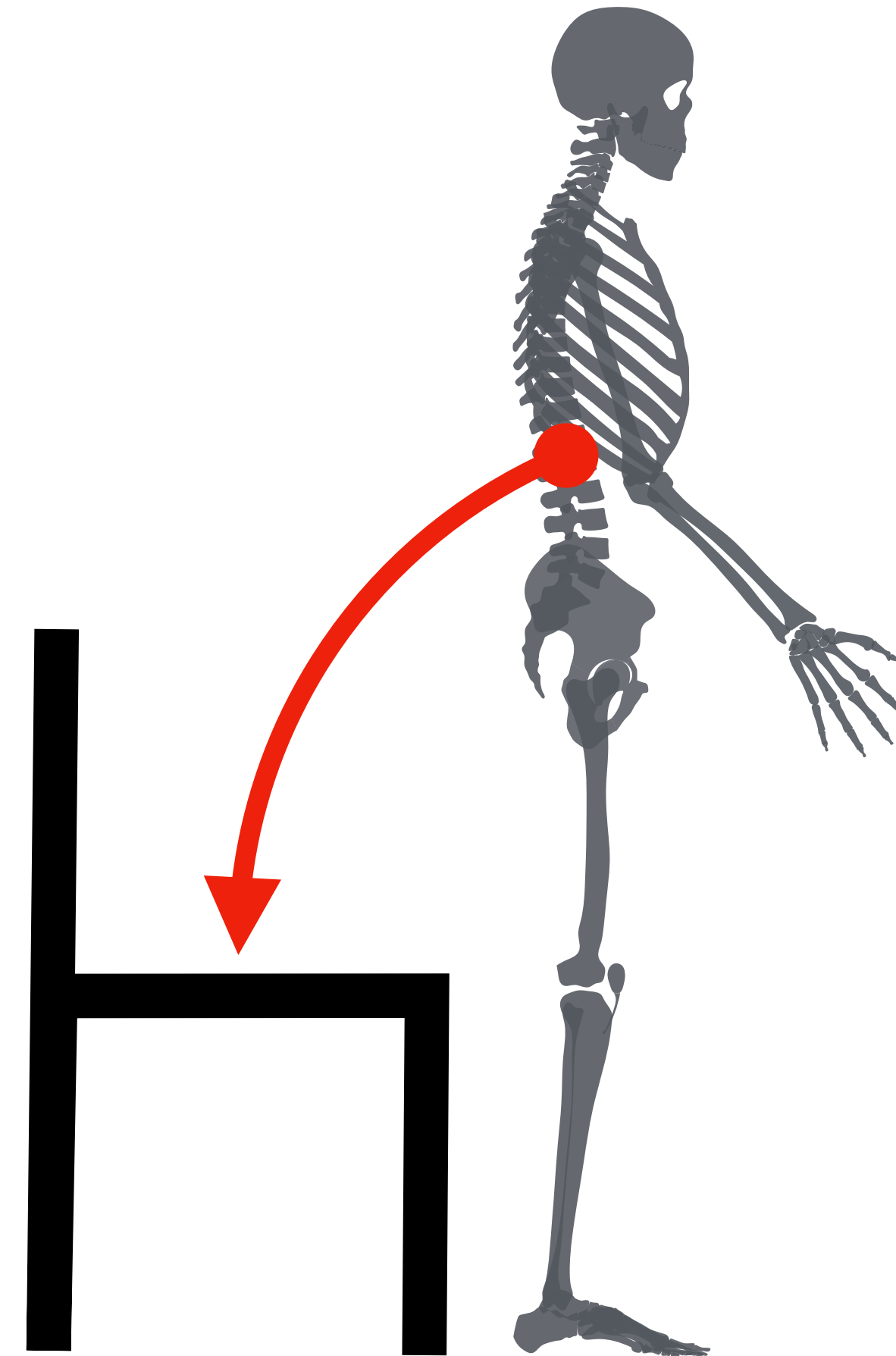
自宅退院

着座動作の重心移動は？

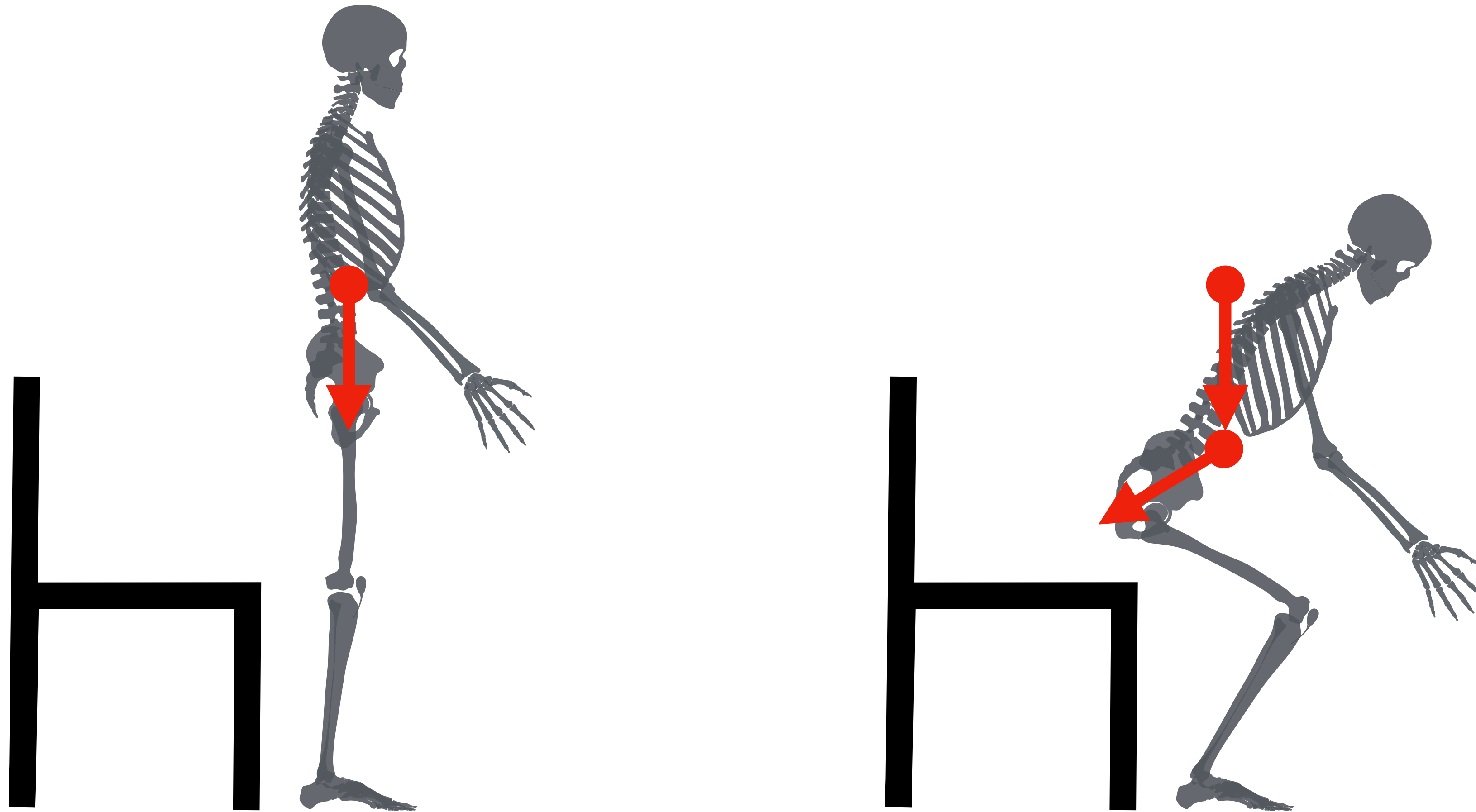
座るのは下に下がること？



座るのは後に下がること？



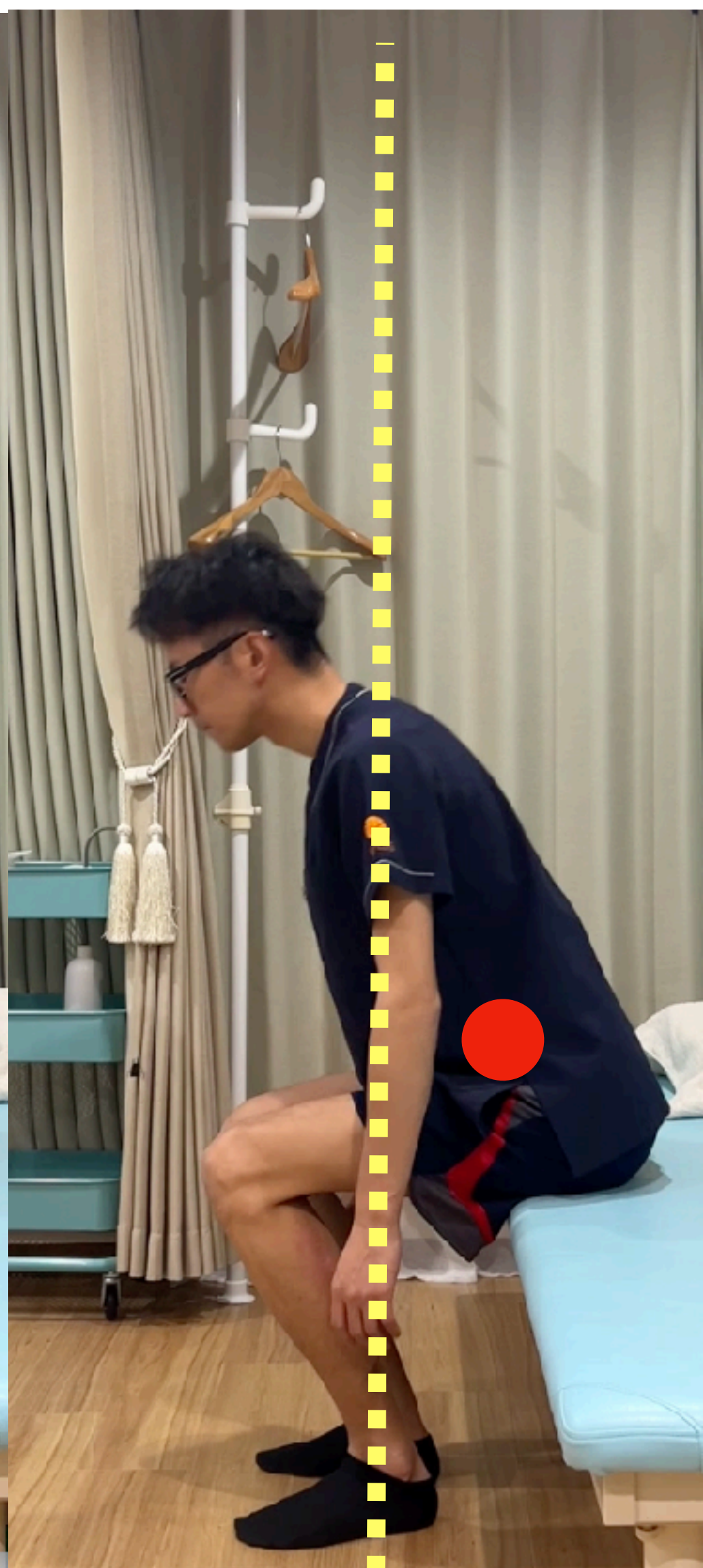
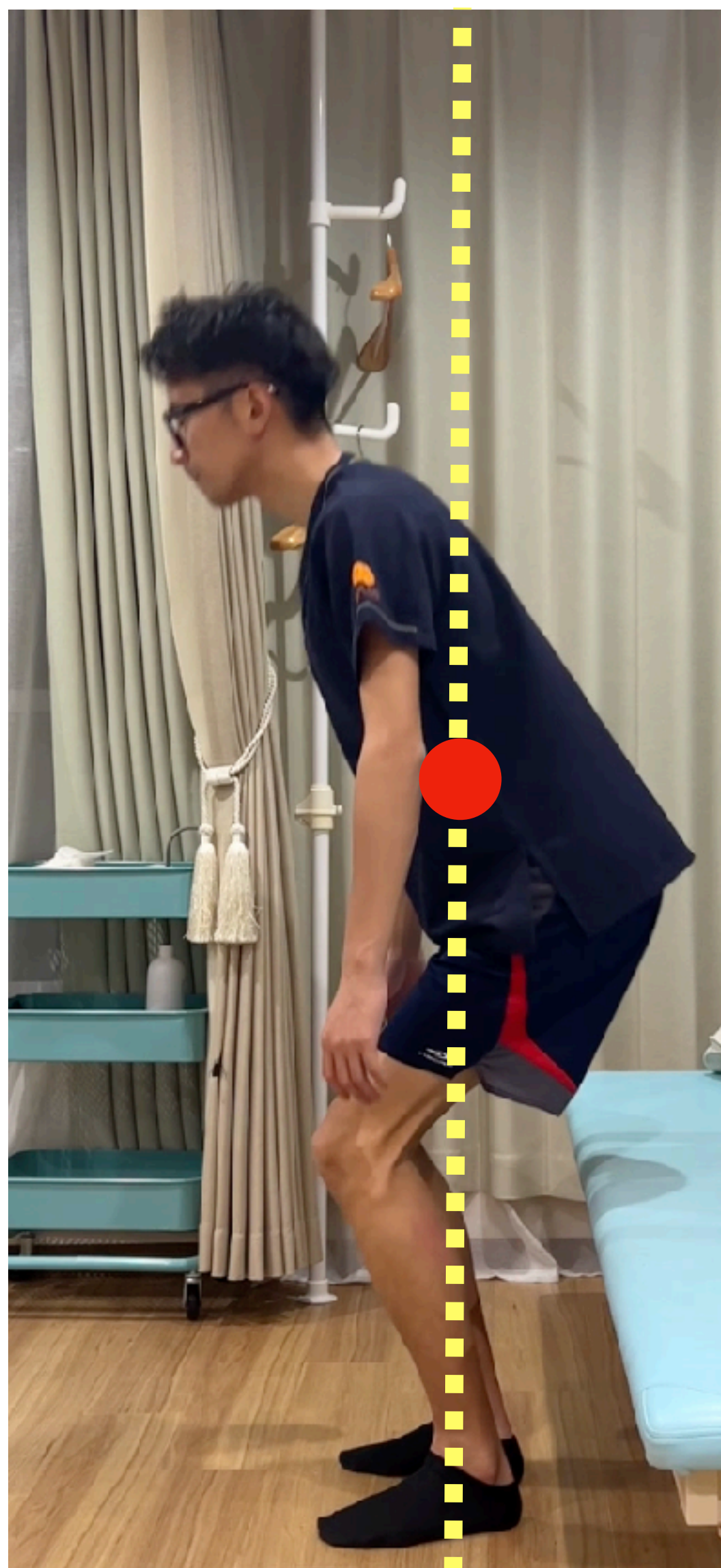
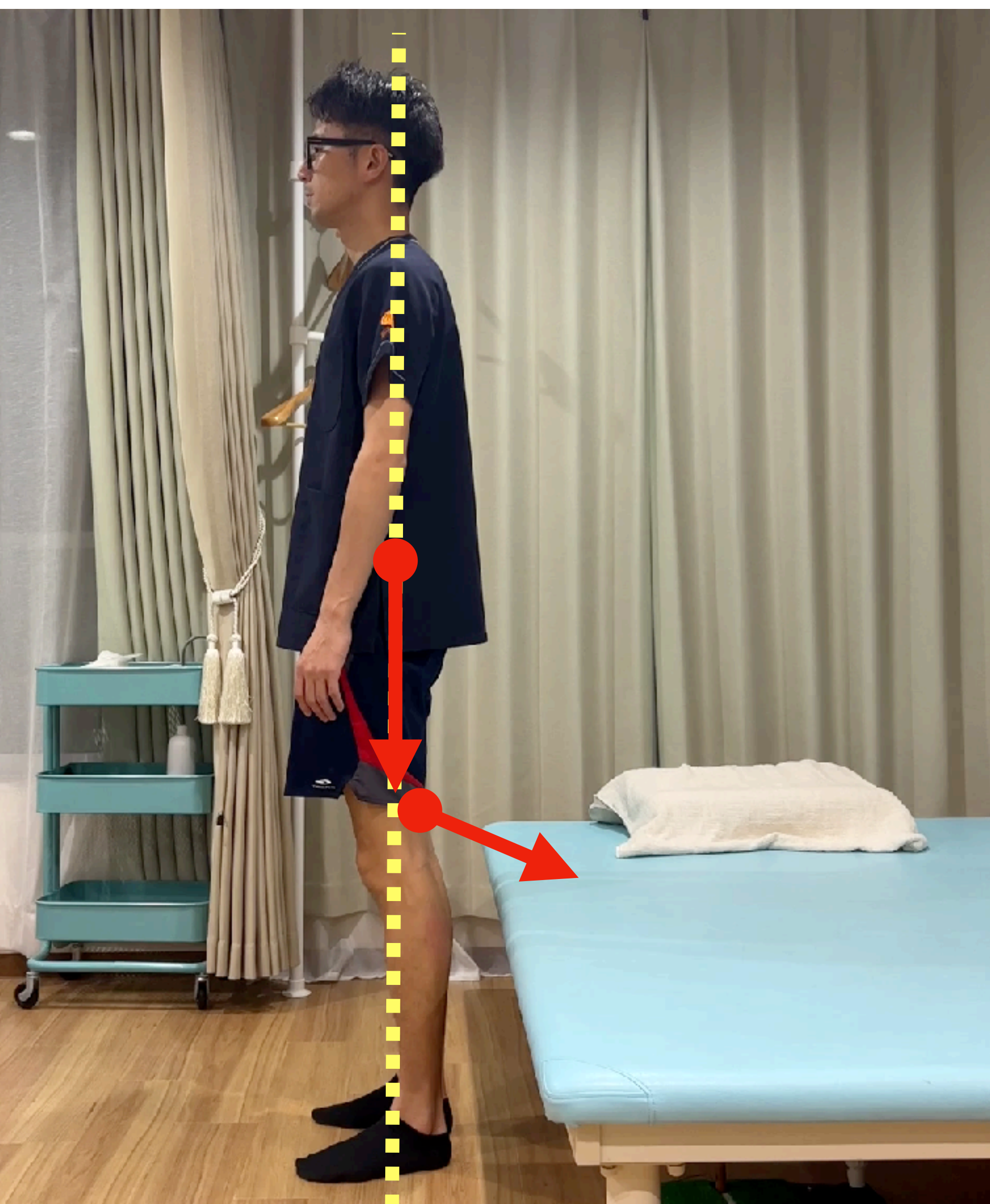
着座は下に下がってから後に



正常

下方から後方への着座

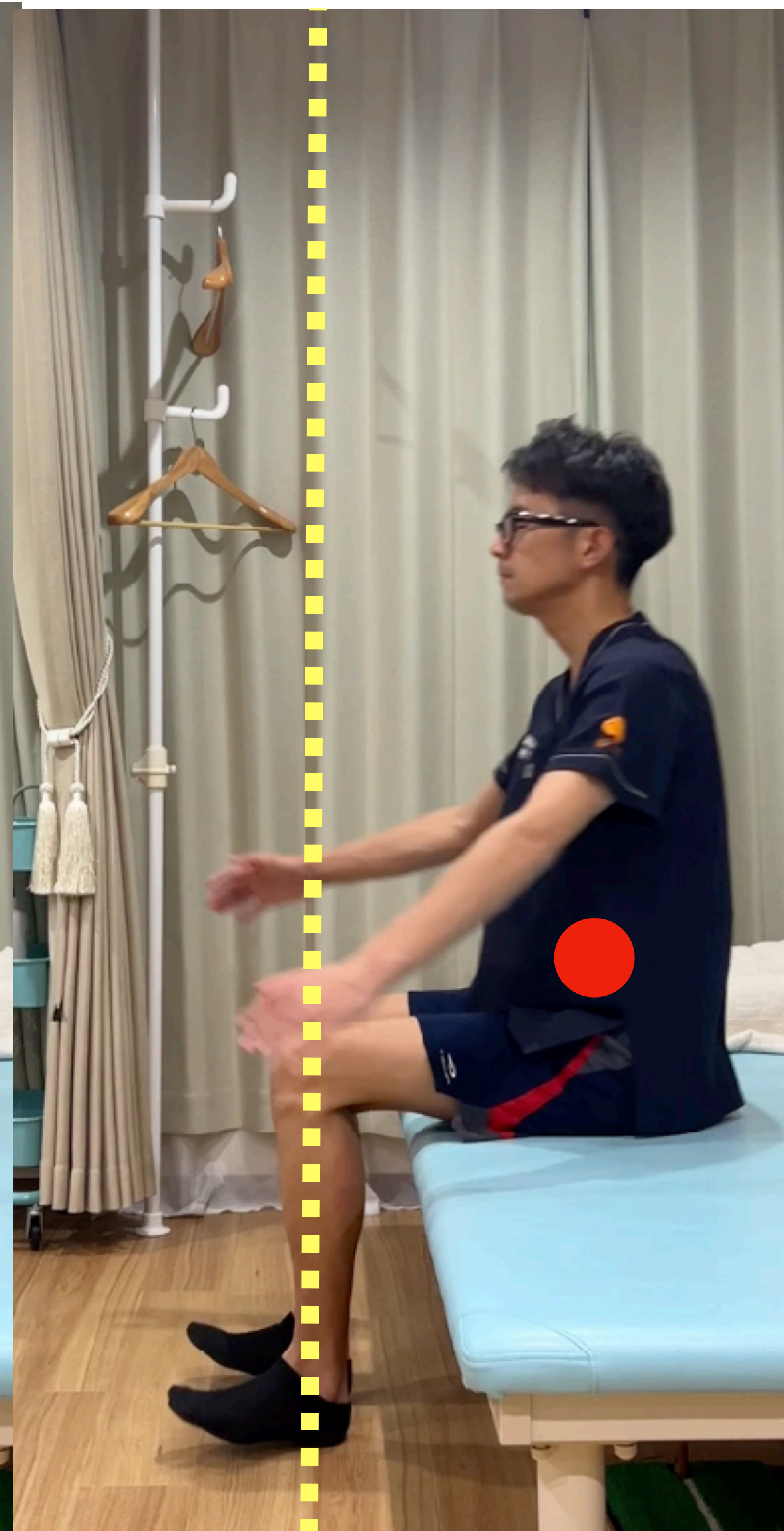
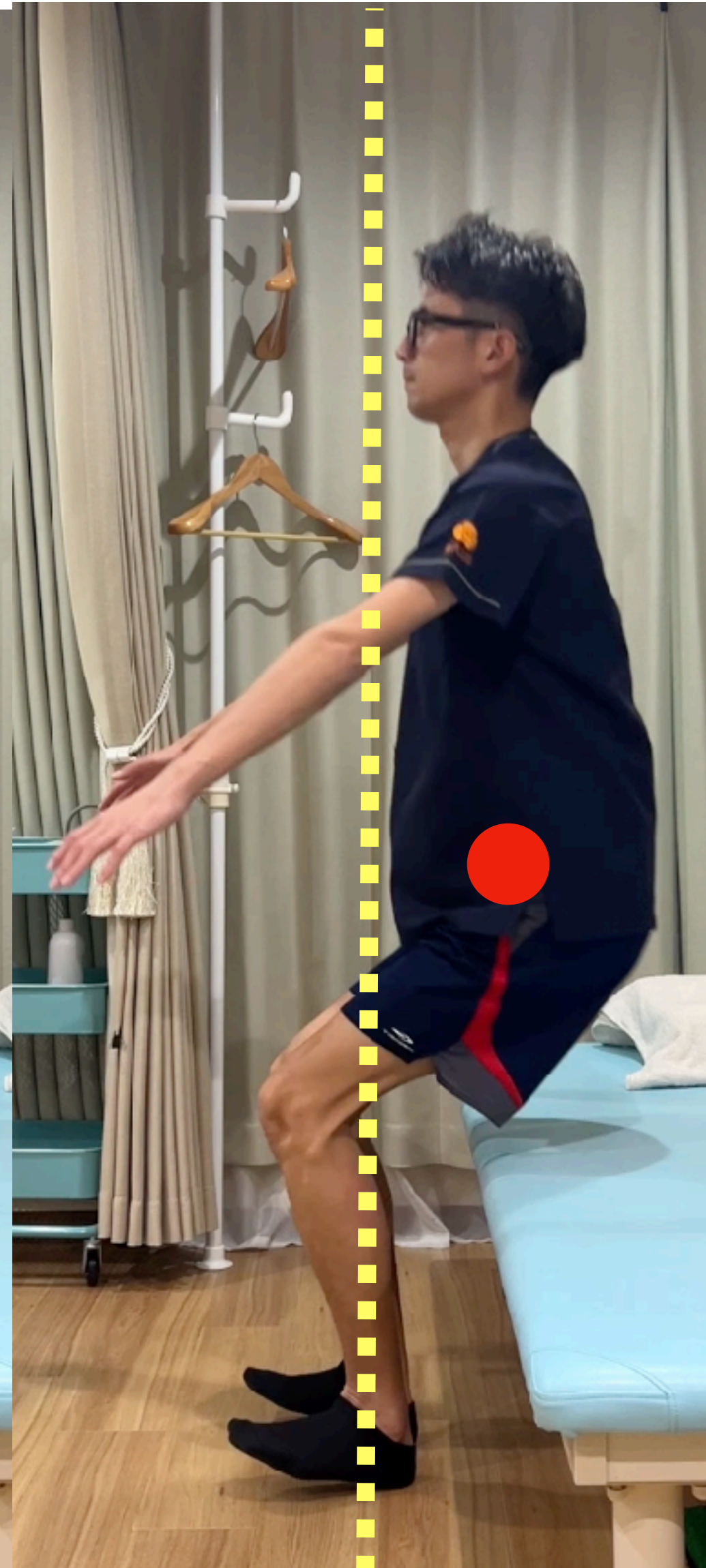
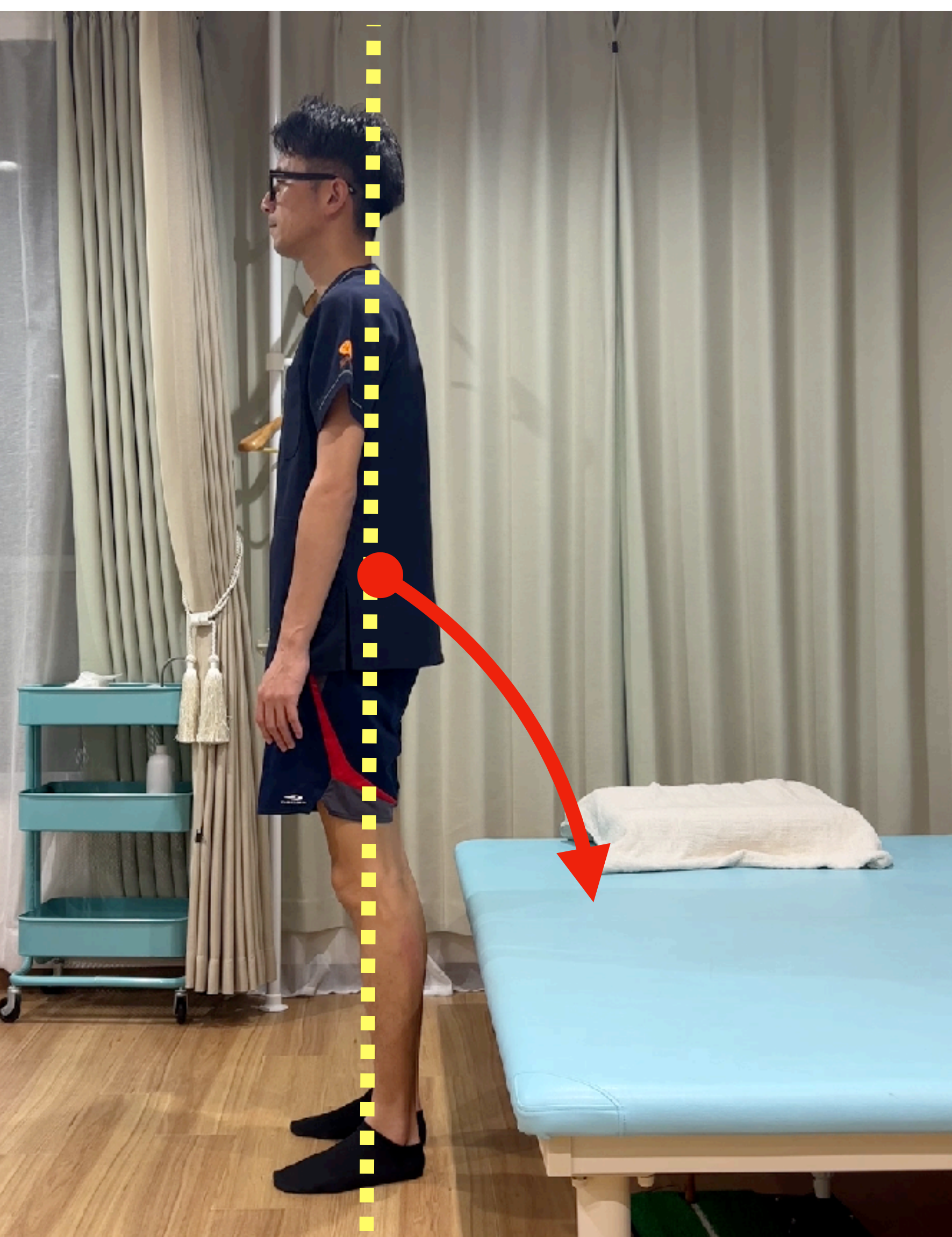
実際の着座動作を見る



脳卒中

後方への着座

実際の着座動作を見る

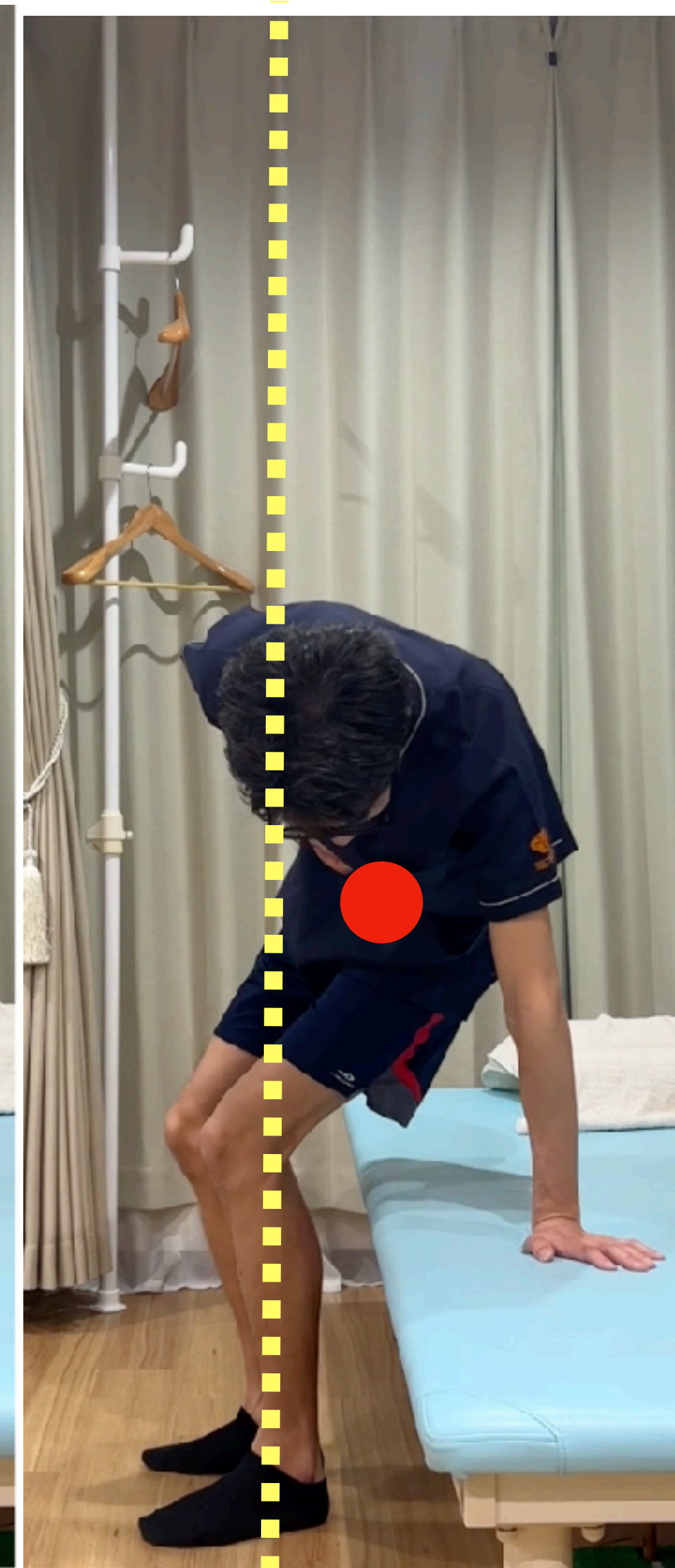
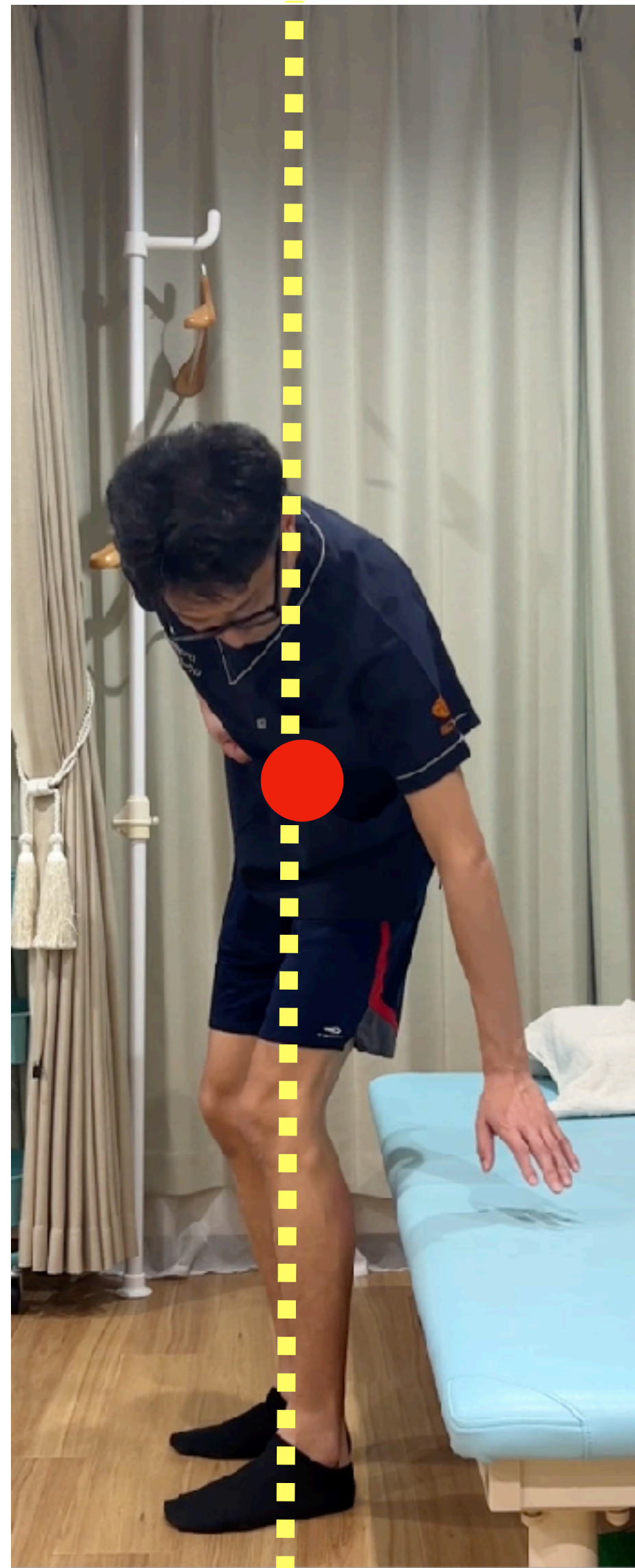
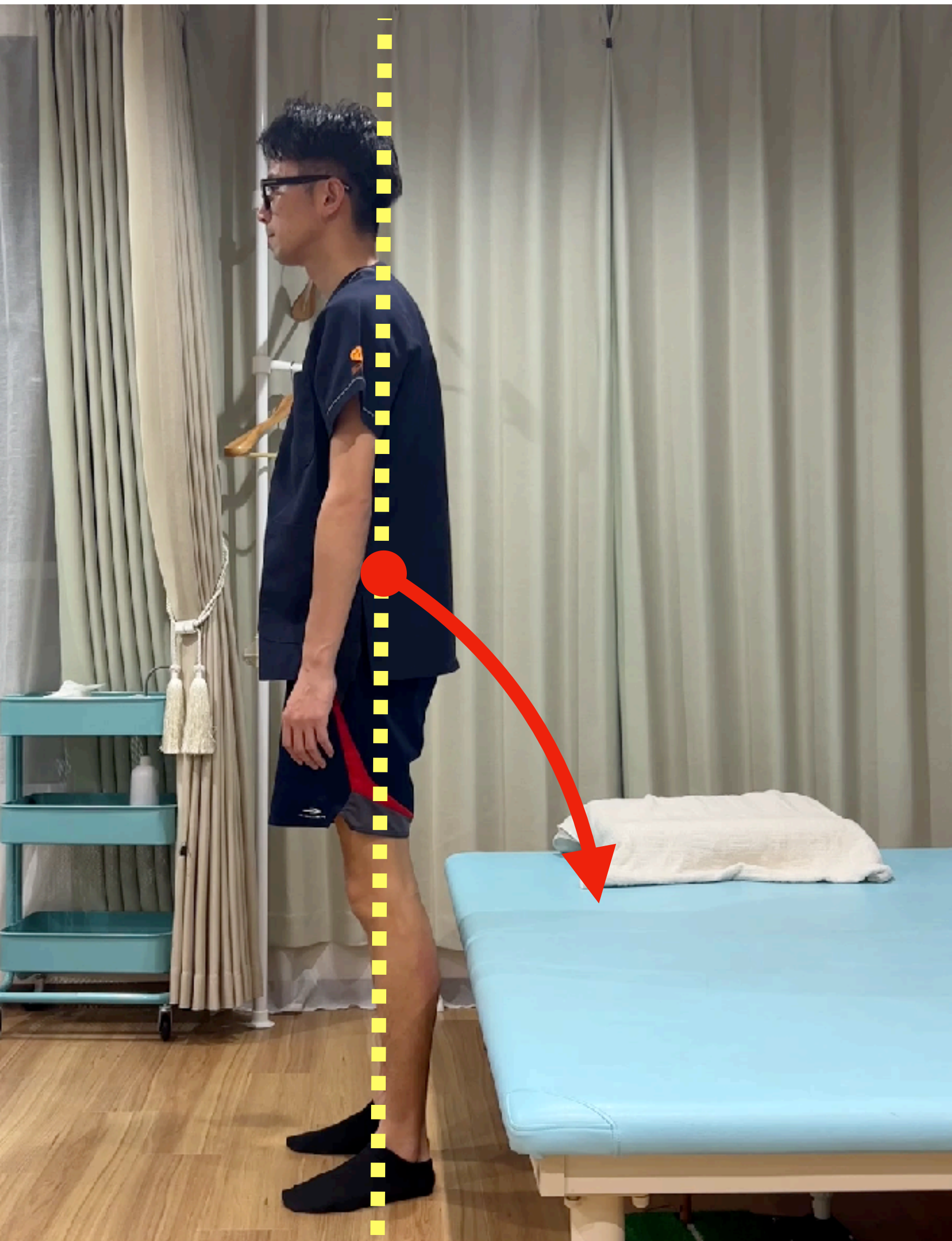


どっちのパターン？

脳卒中

上肢から着座

実際の着座動作を見る



足関節を固定したらどうなる？

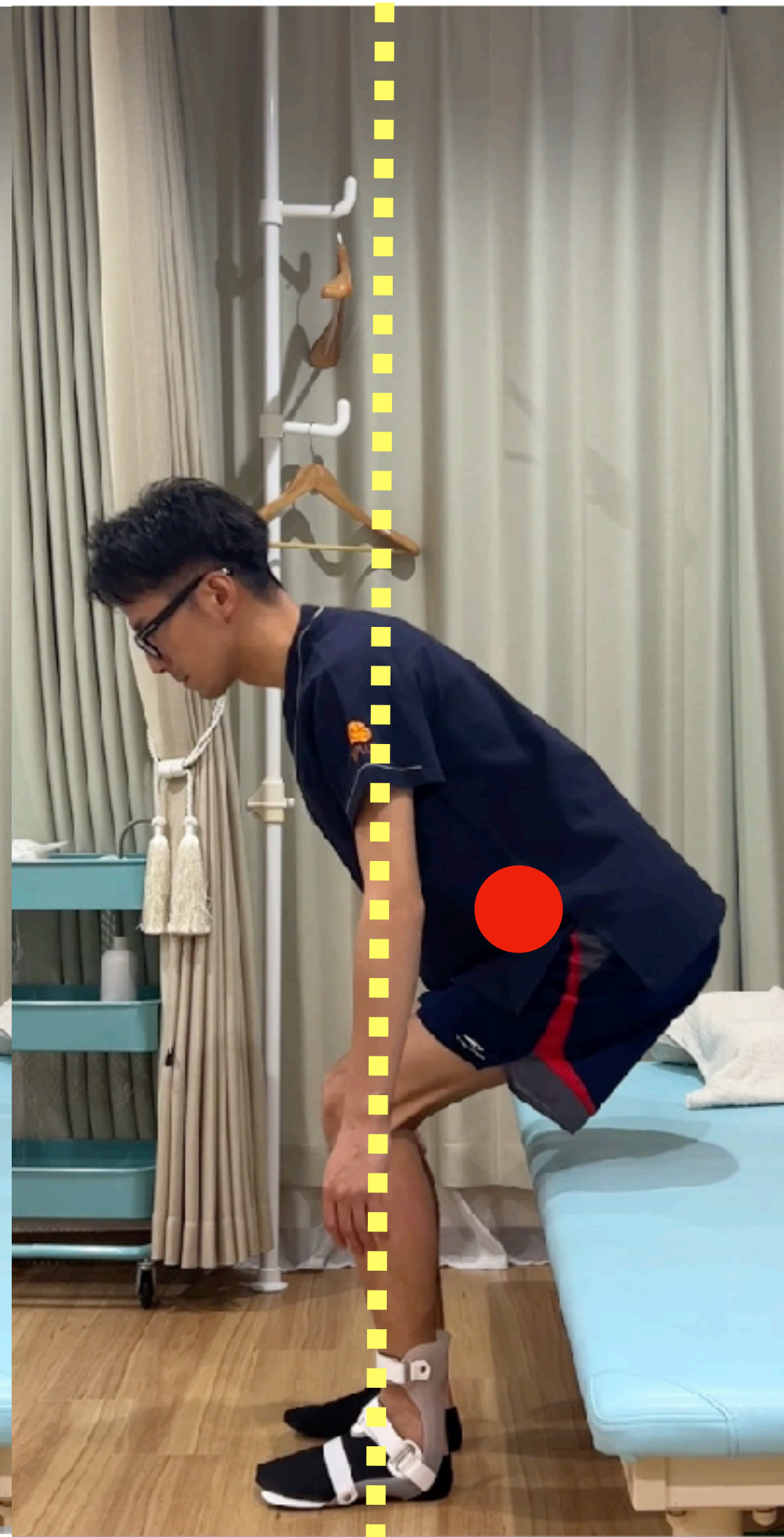
なぜ、後方に移動してしまうのか？

～下方に移動出来ない理由とは？～

足関節を固定したらどうなる？

なぜ、後方に移動してしまうのか？

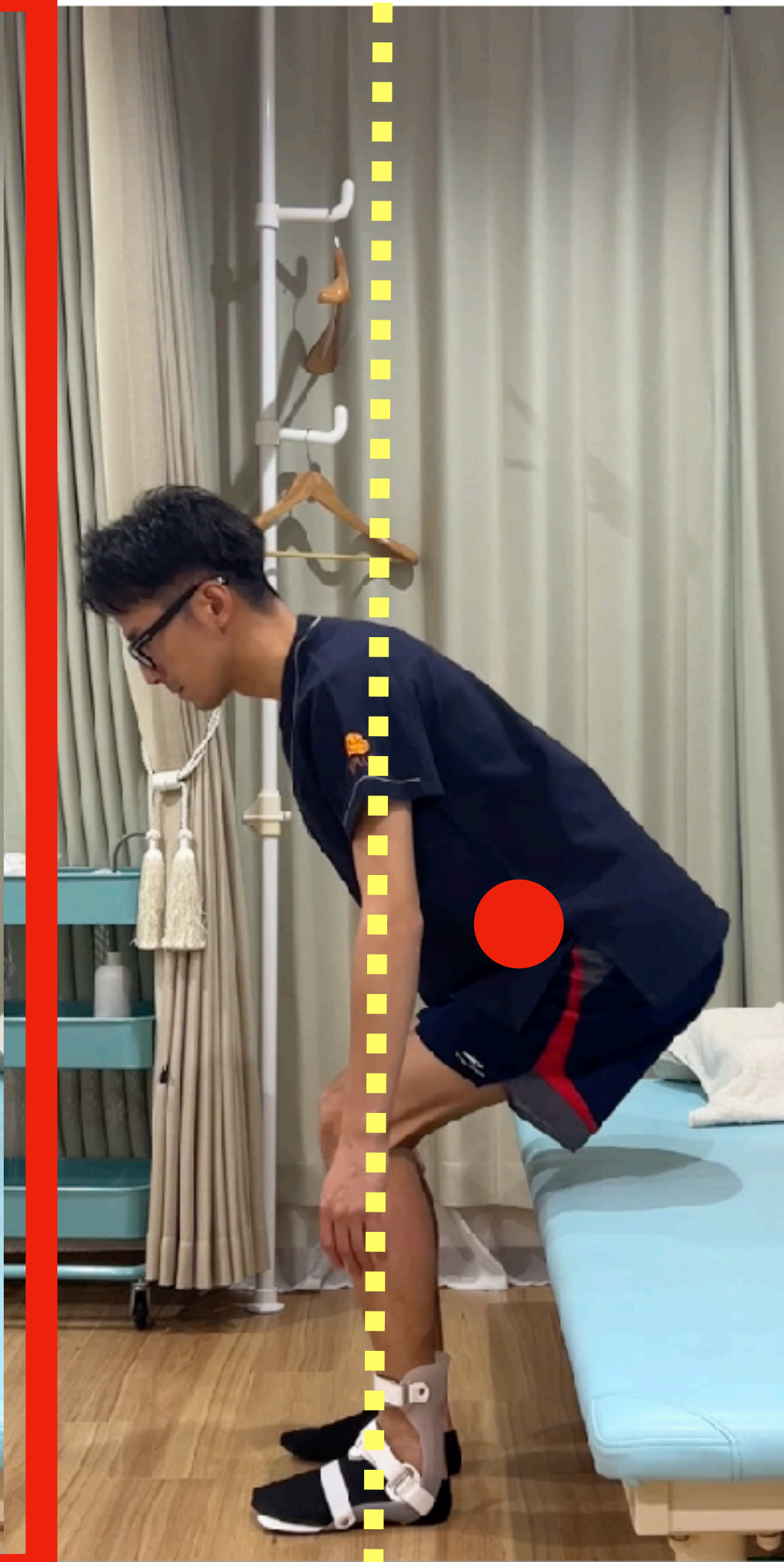
～下方に移動出来ない理由とは？～



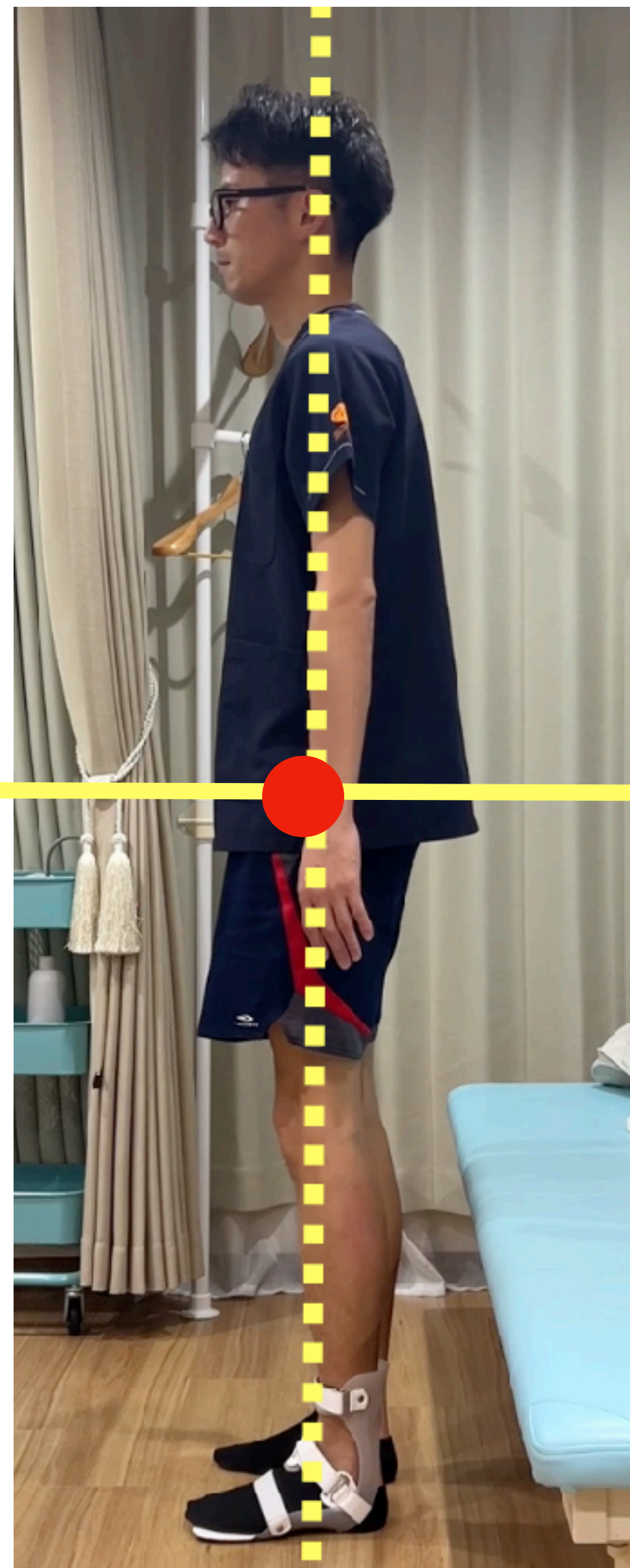
足関節を固定したらどうなる？

なぜ、後方に移動してしまうのか？

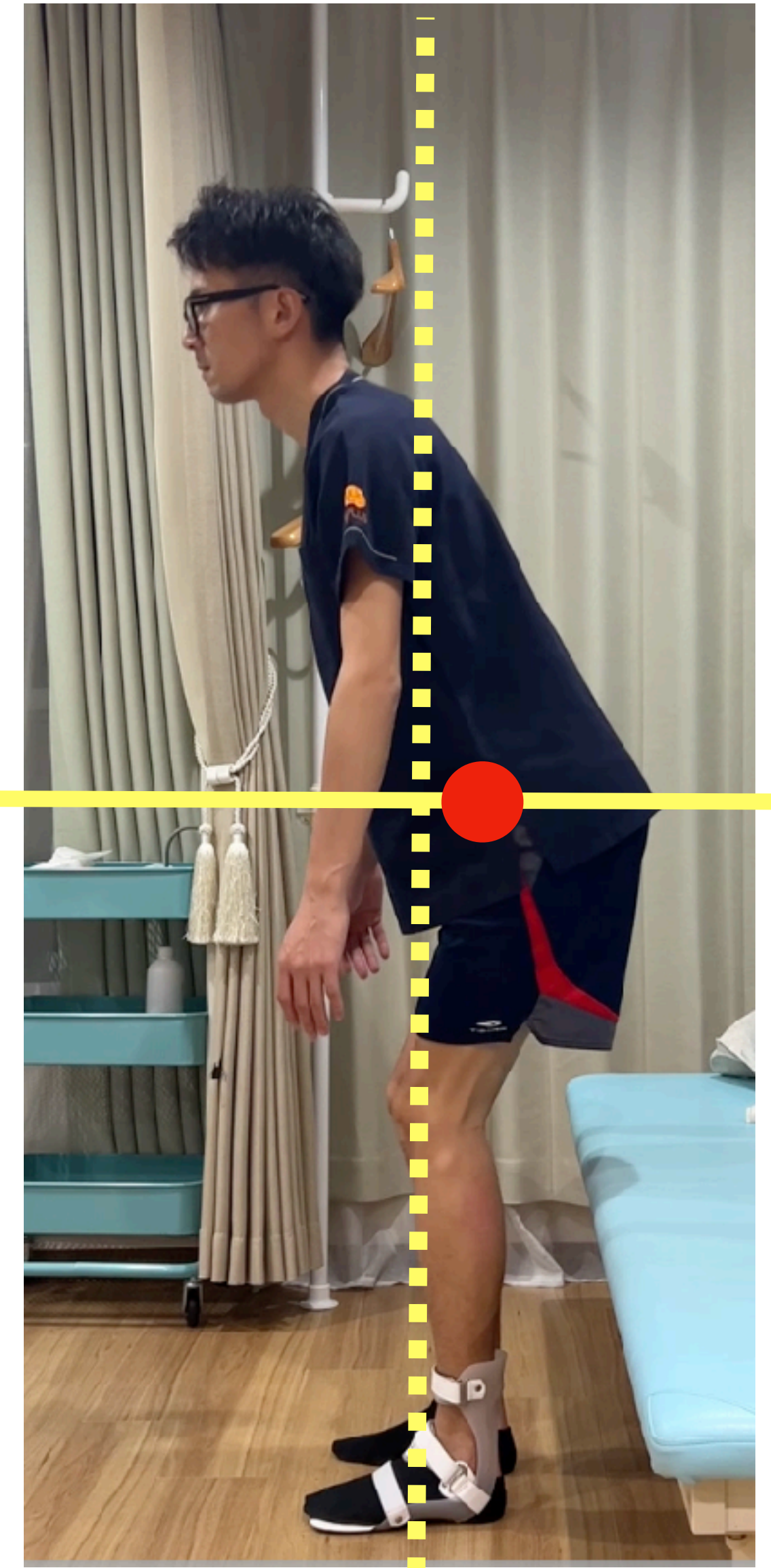
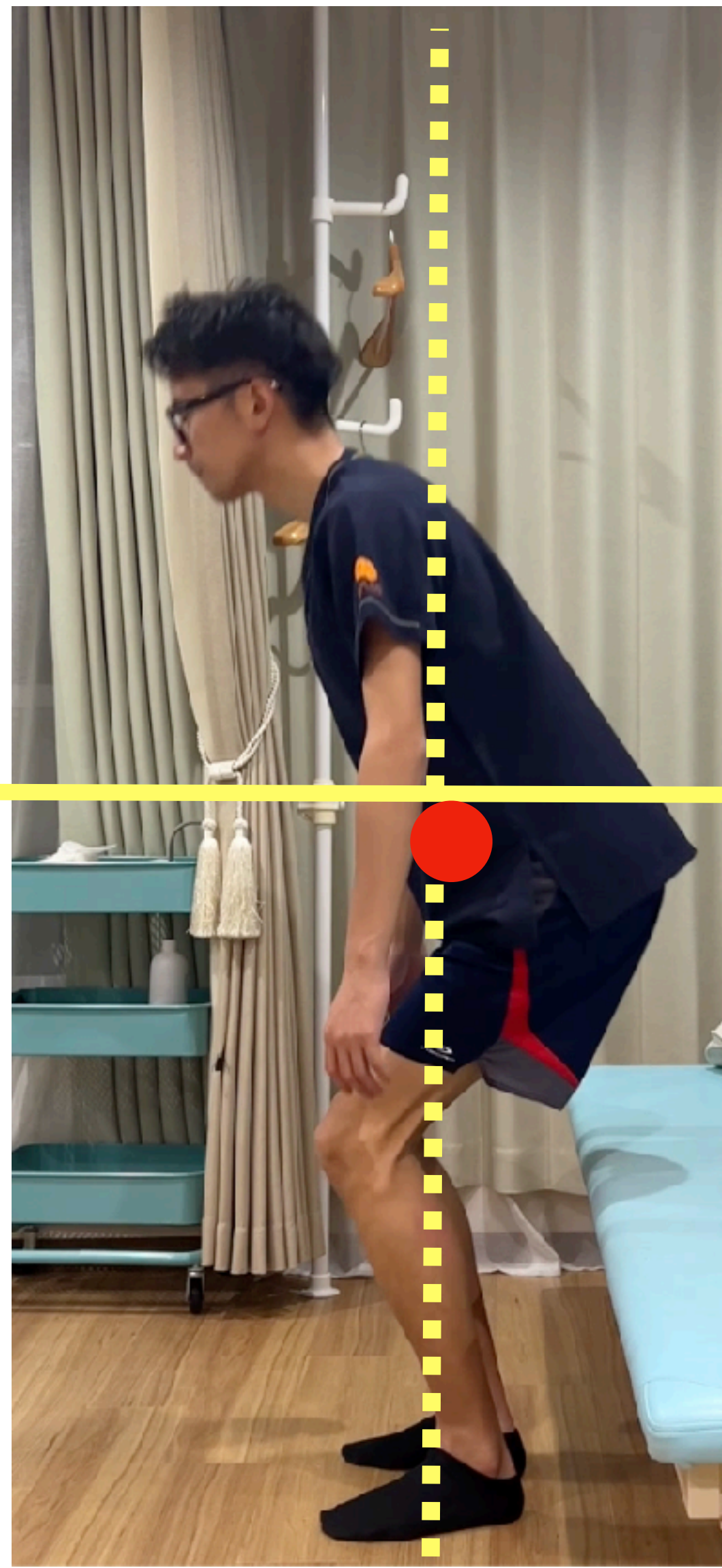
～下方に移動出来ない理由とは？～



正常と足関節固定は何が違う？



- ①重心の高さ
- ②重心の位置(前後)
- ③膝か股関節か？
- ④初動が違う



股関節を固定したらどうなる？

なぜ、後方に移動してしまうのか？

～下方に移動出来ない理由とは？～

股関節を固定したらどうなる？

なぜ、後方に移動してしまうのか？

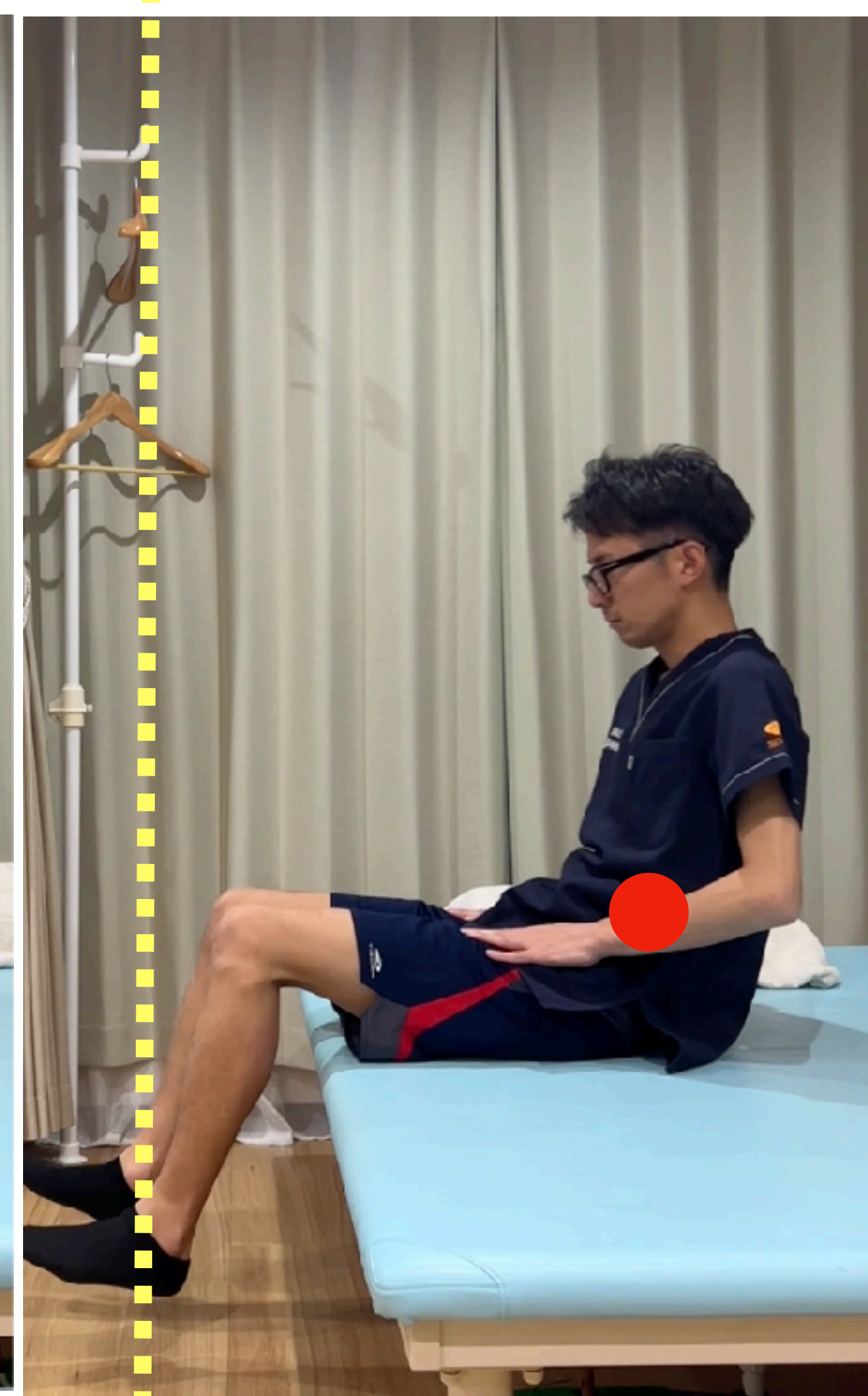
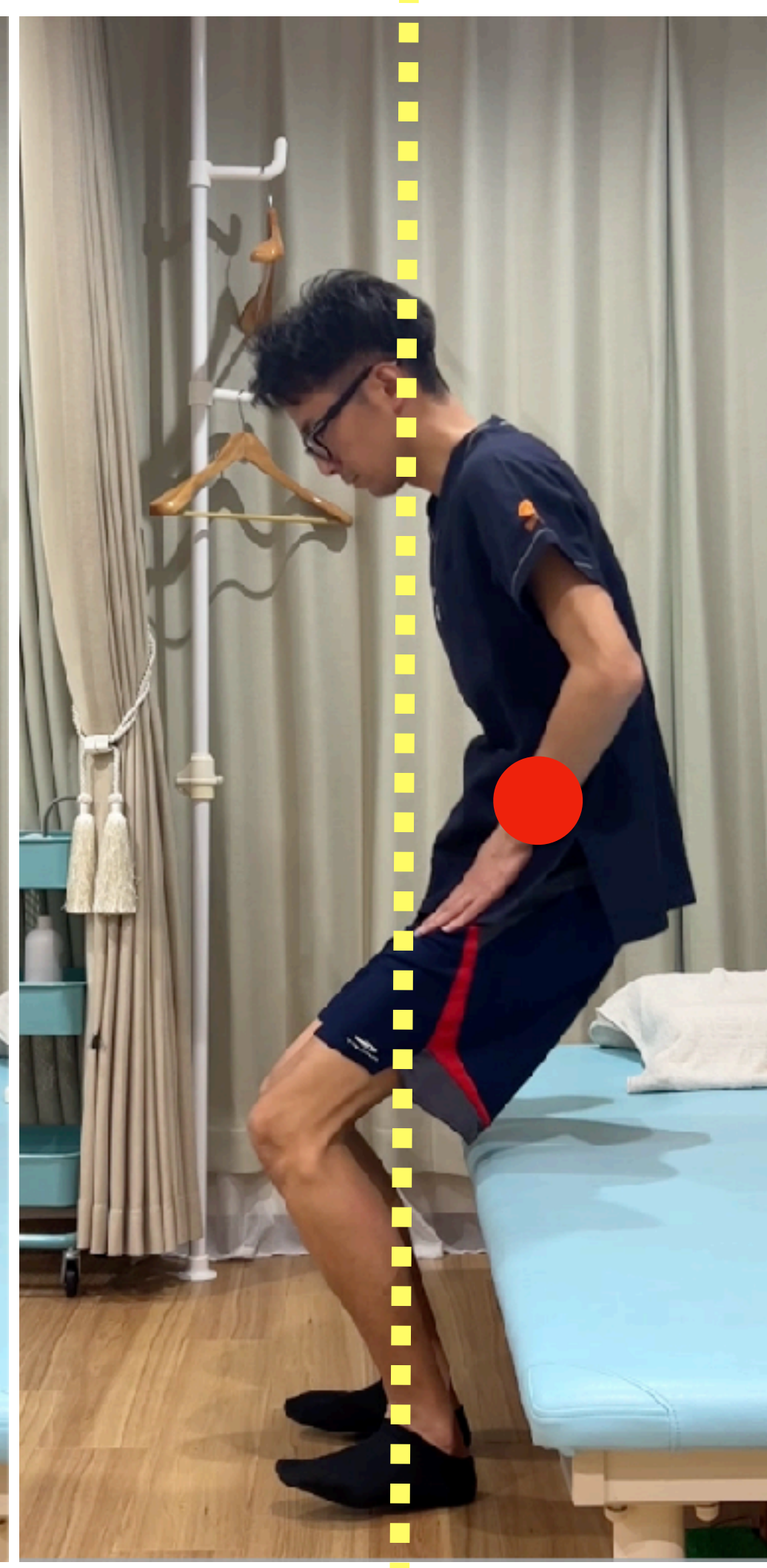
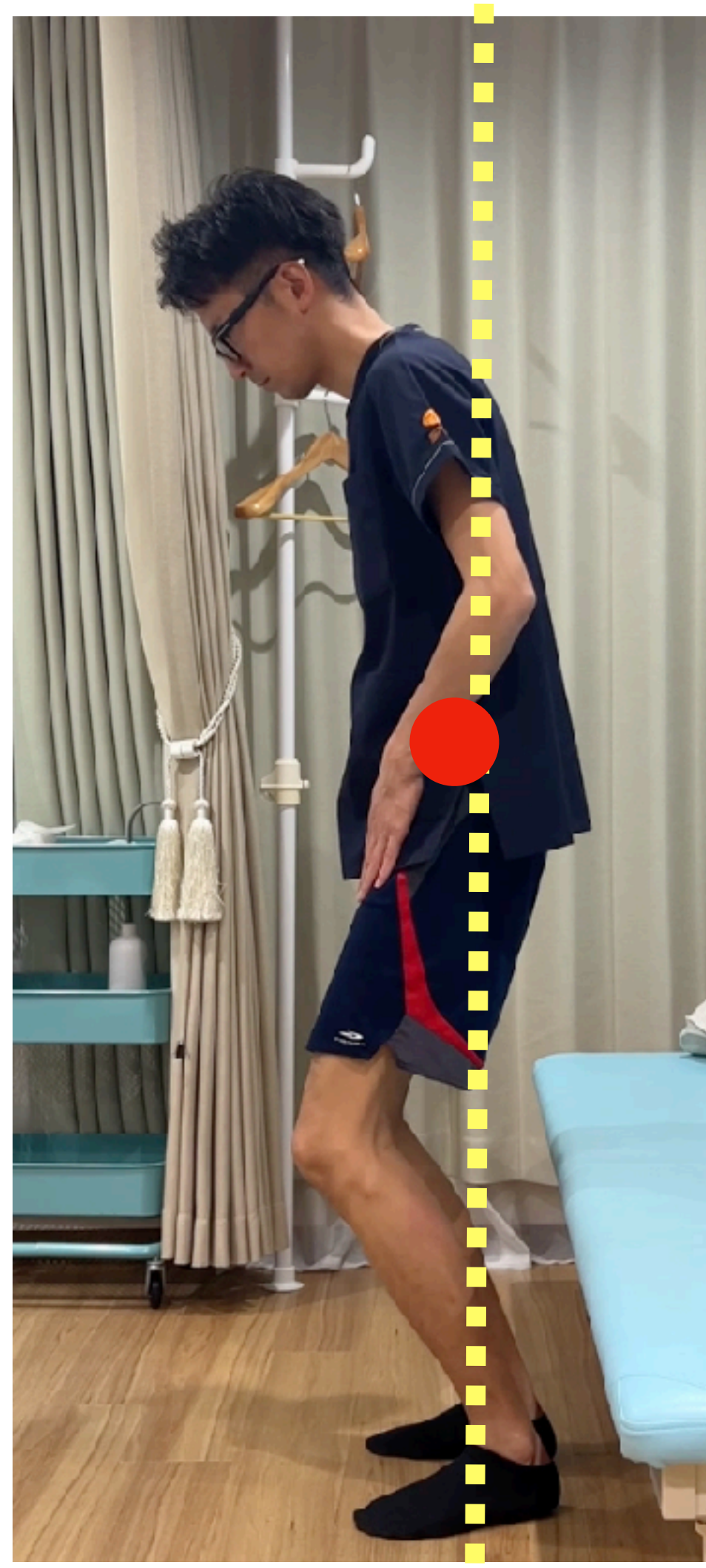
～下方に移動出来ない理由とは？～



股関節を固定したらどうなる？

なぜ、後方に移動してしまうのか？

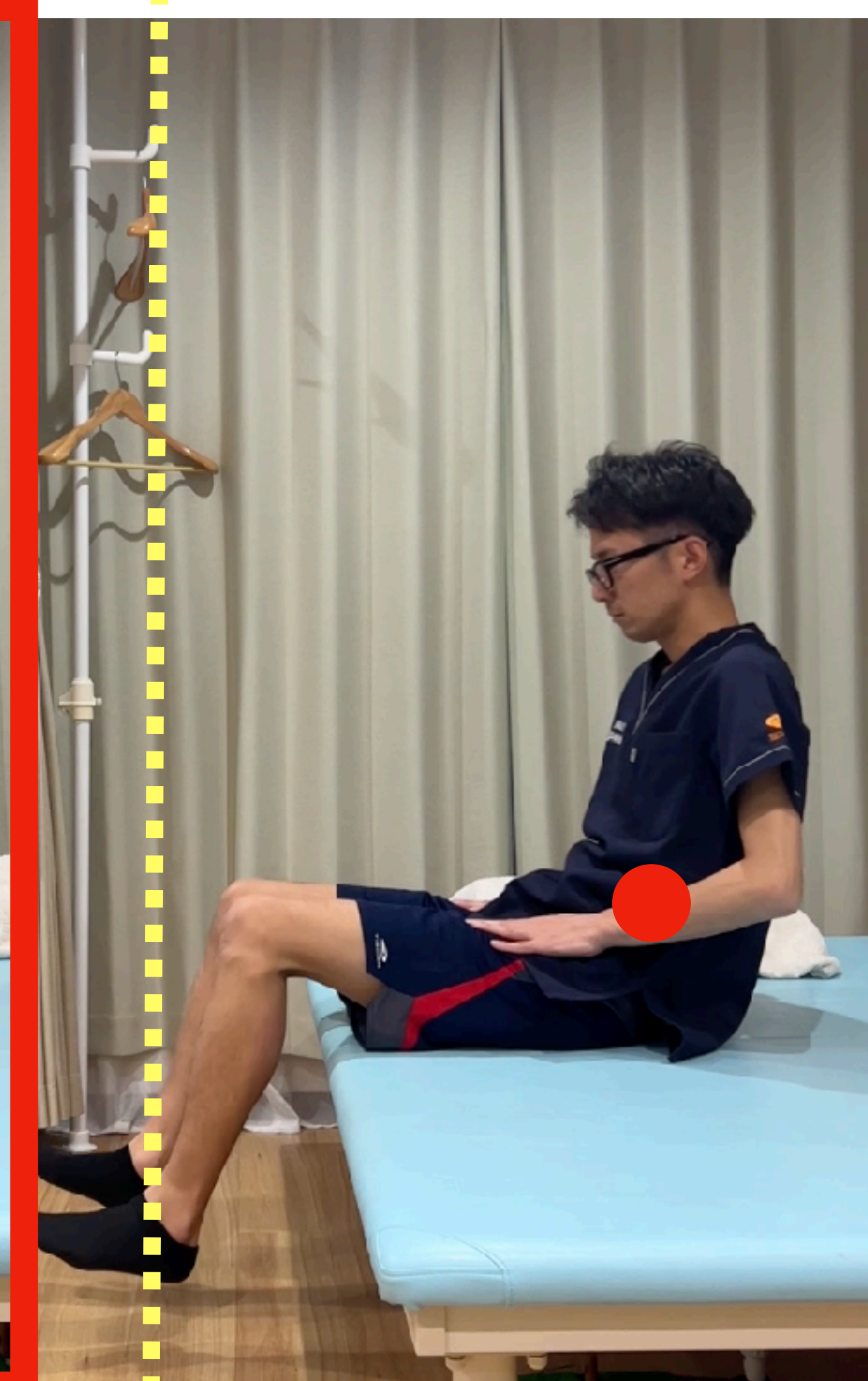
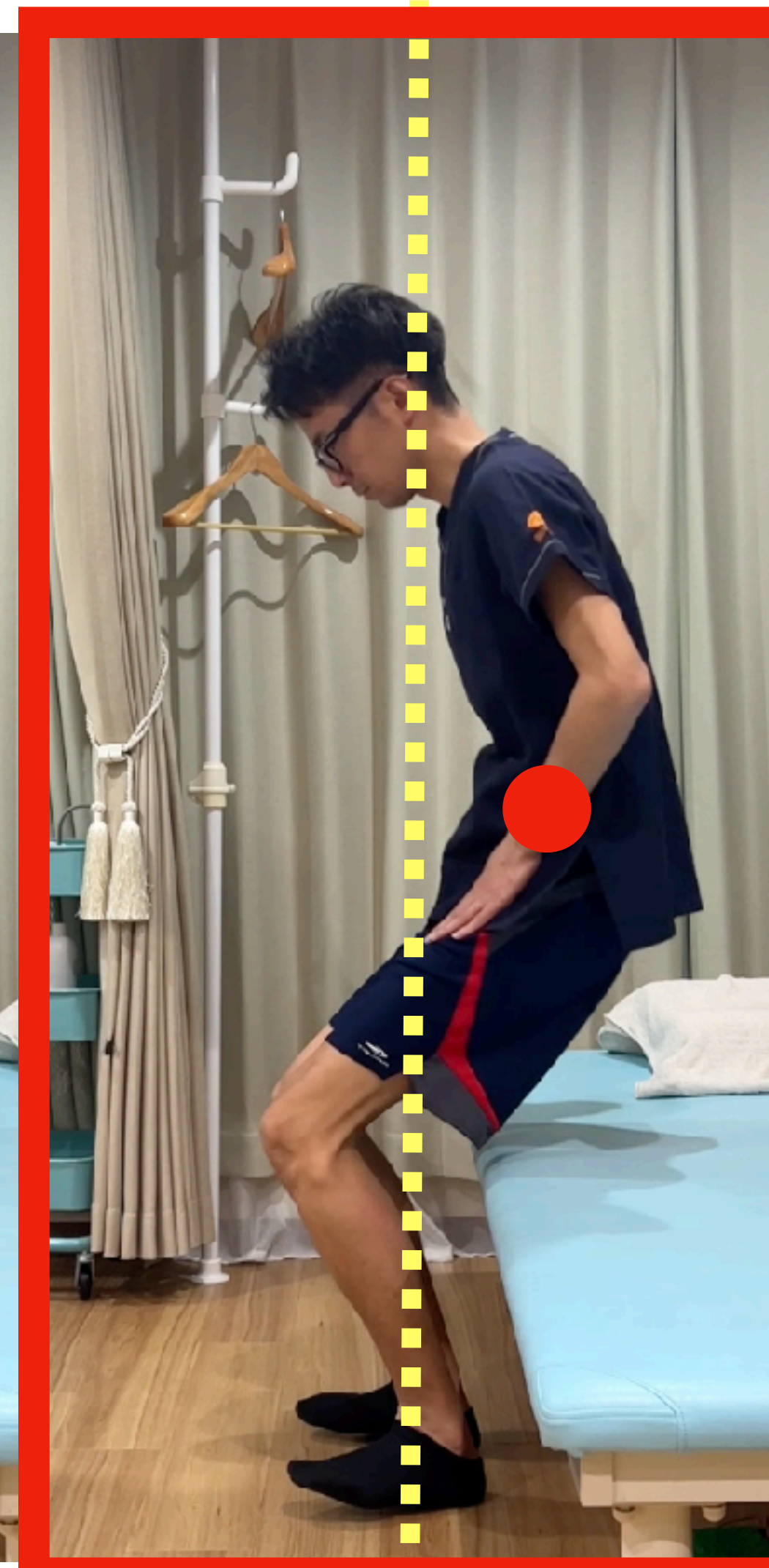
～下方に移動出来ない理由とは？～



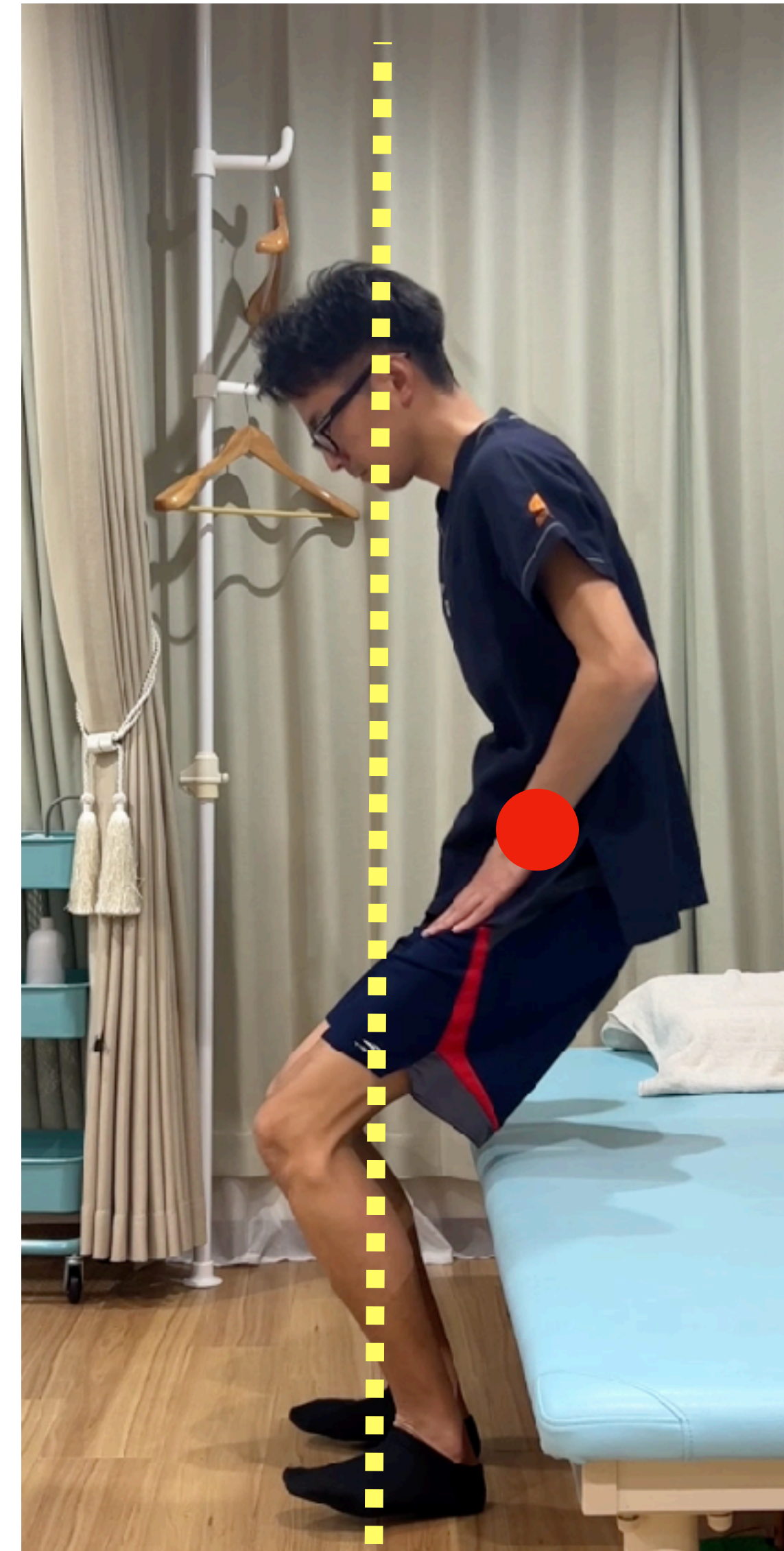
股関節を固定したらどうなる？

なぜ、後方に移動してしまうのか？

～下方に移動出来ない理由とは？～



正常と股関節固定は何が違う？



腰椎の伸展（骨盤前傾）を制限したらどうなるか？

なぜ、後方に移動してしまうのか？

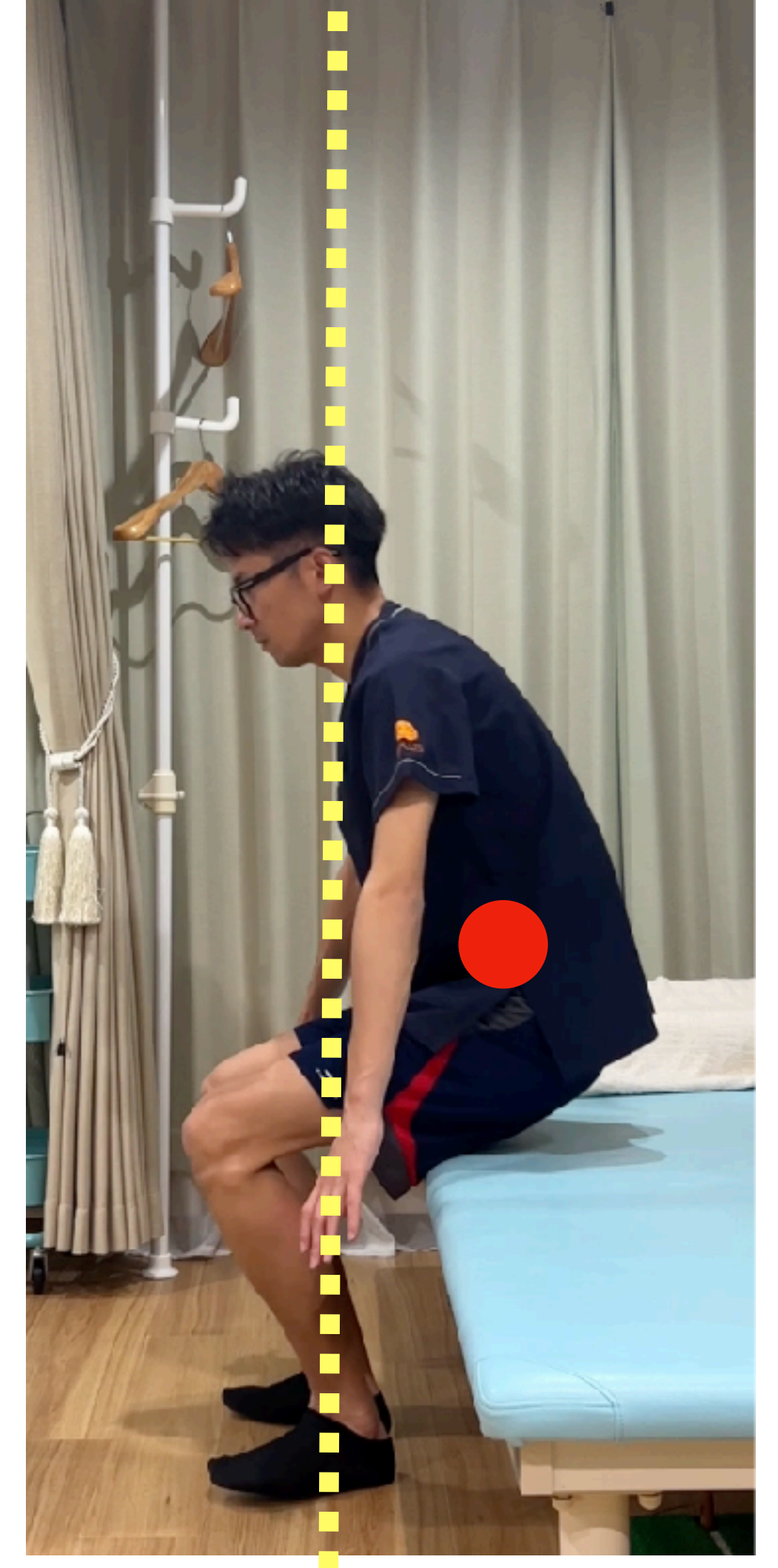
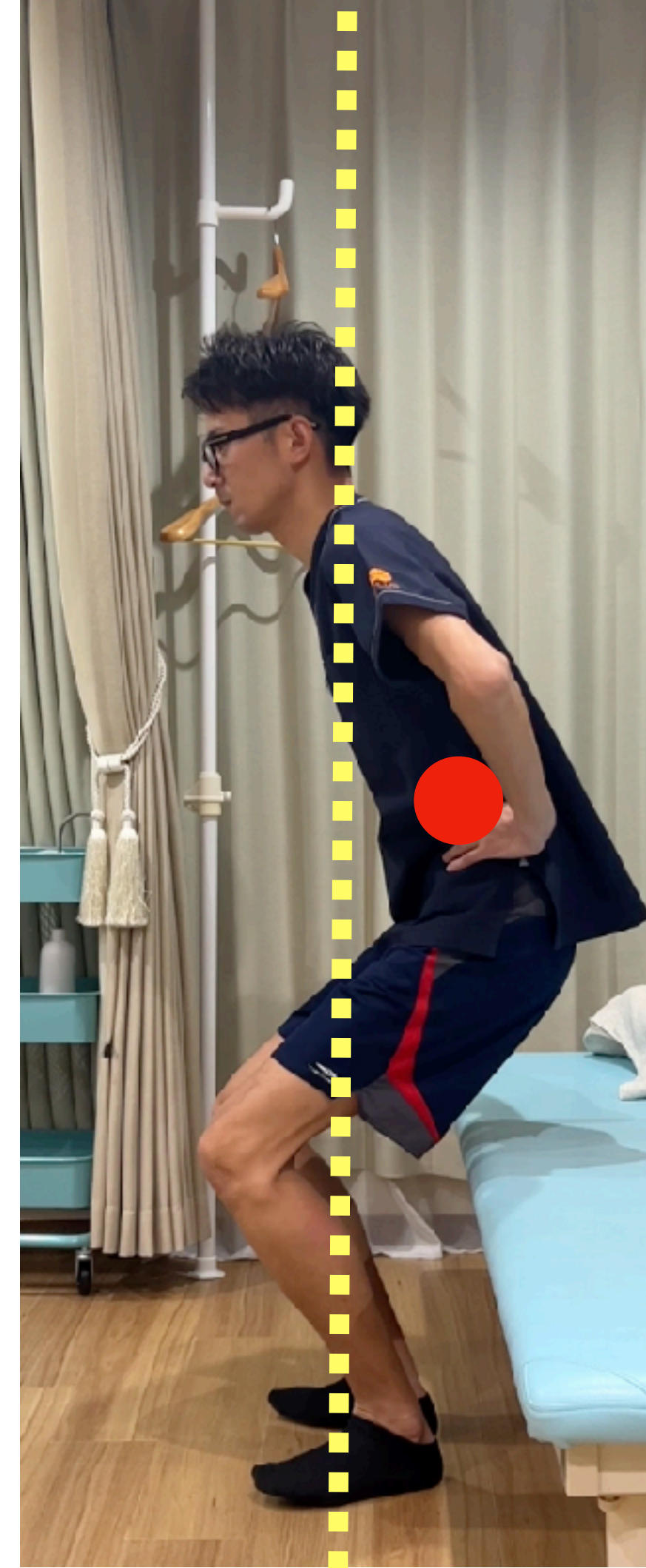
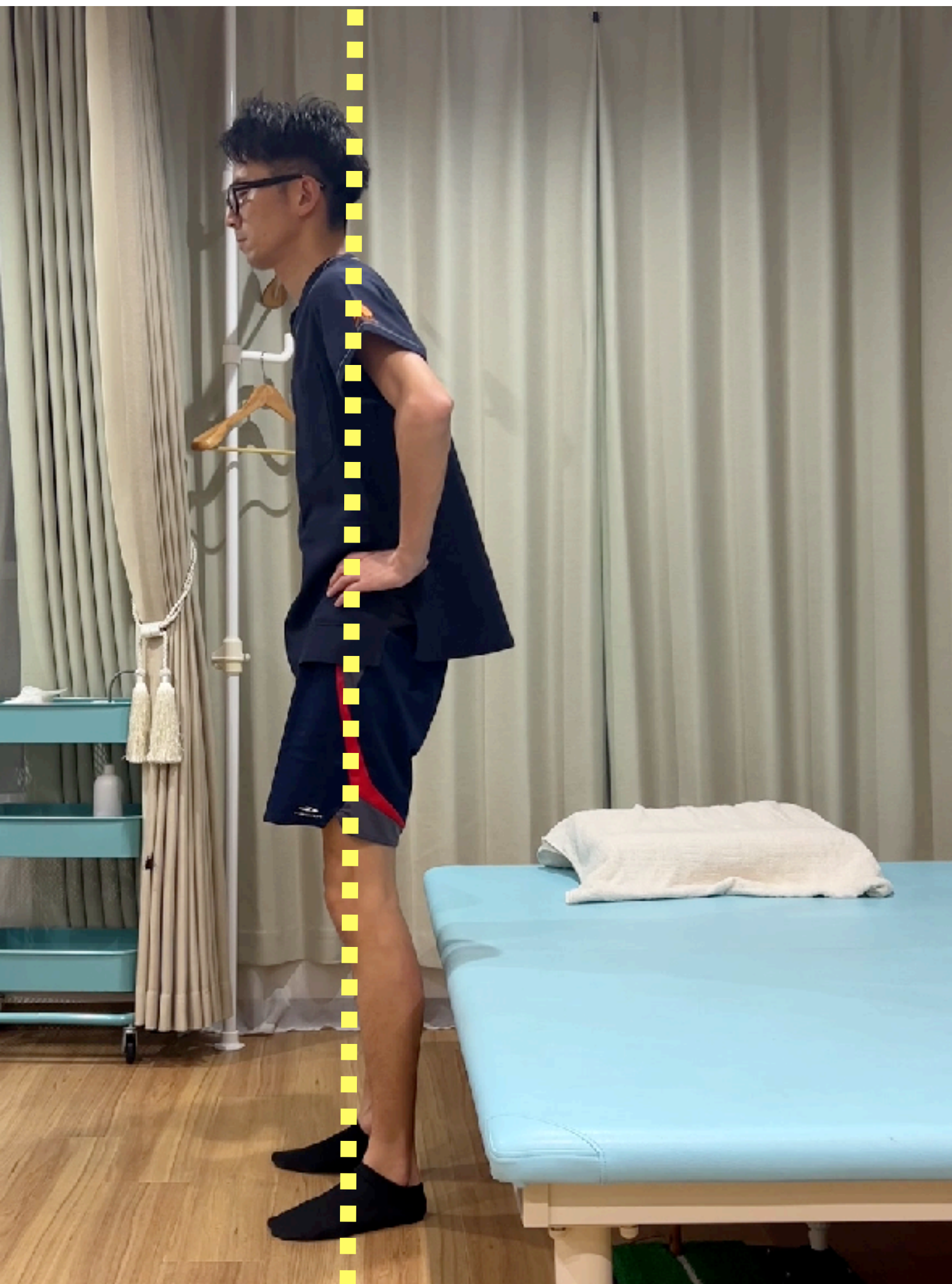
～下方に移動出来ない理由とは？～



腰椎の伸展（骨盤前傾）を制限したらどうなるか？

なぜ、後方に移動してしまうのか？

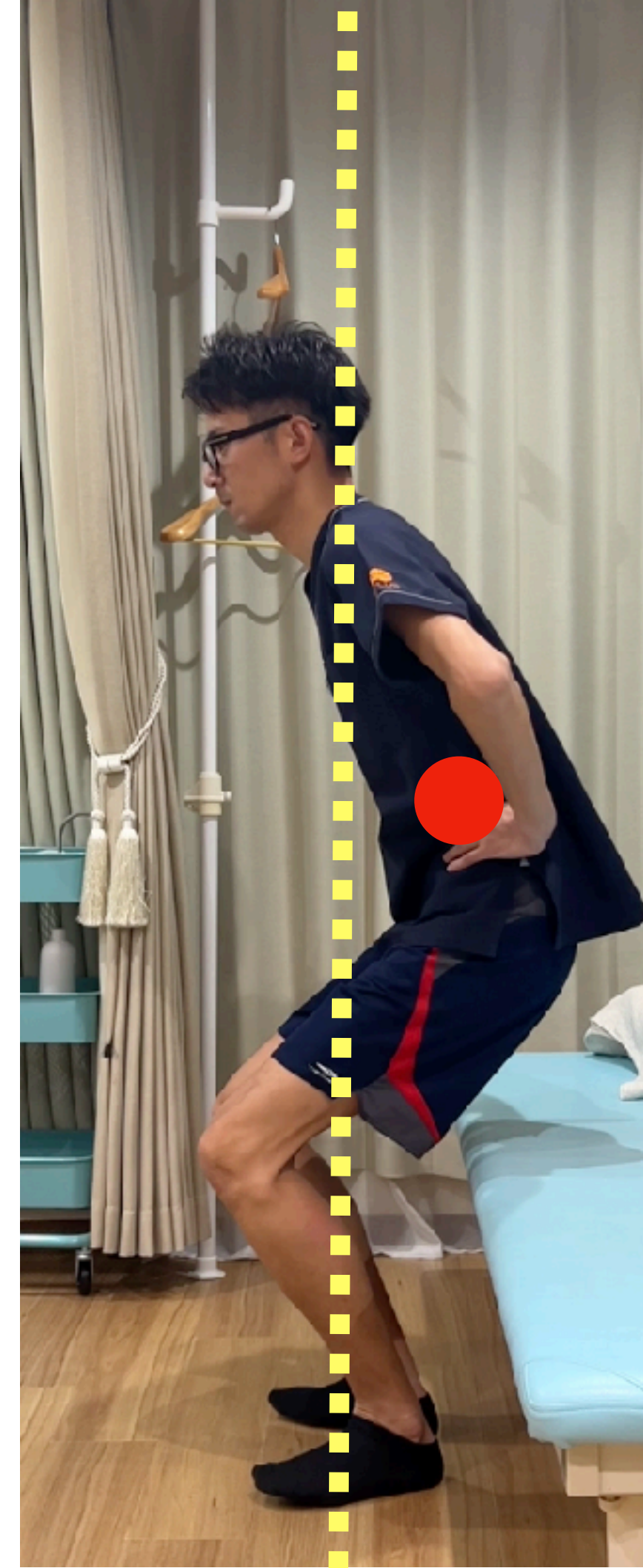
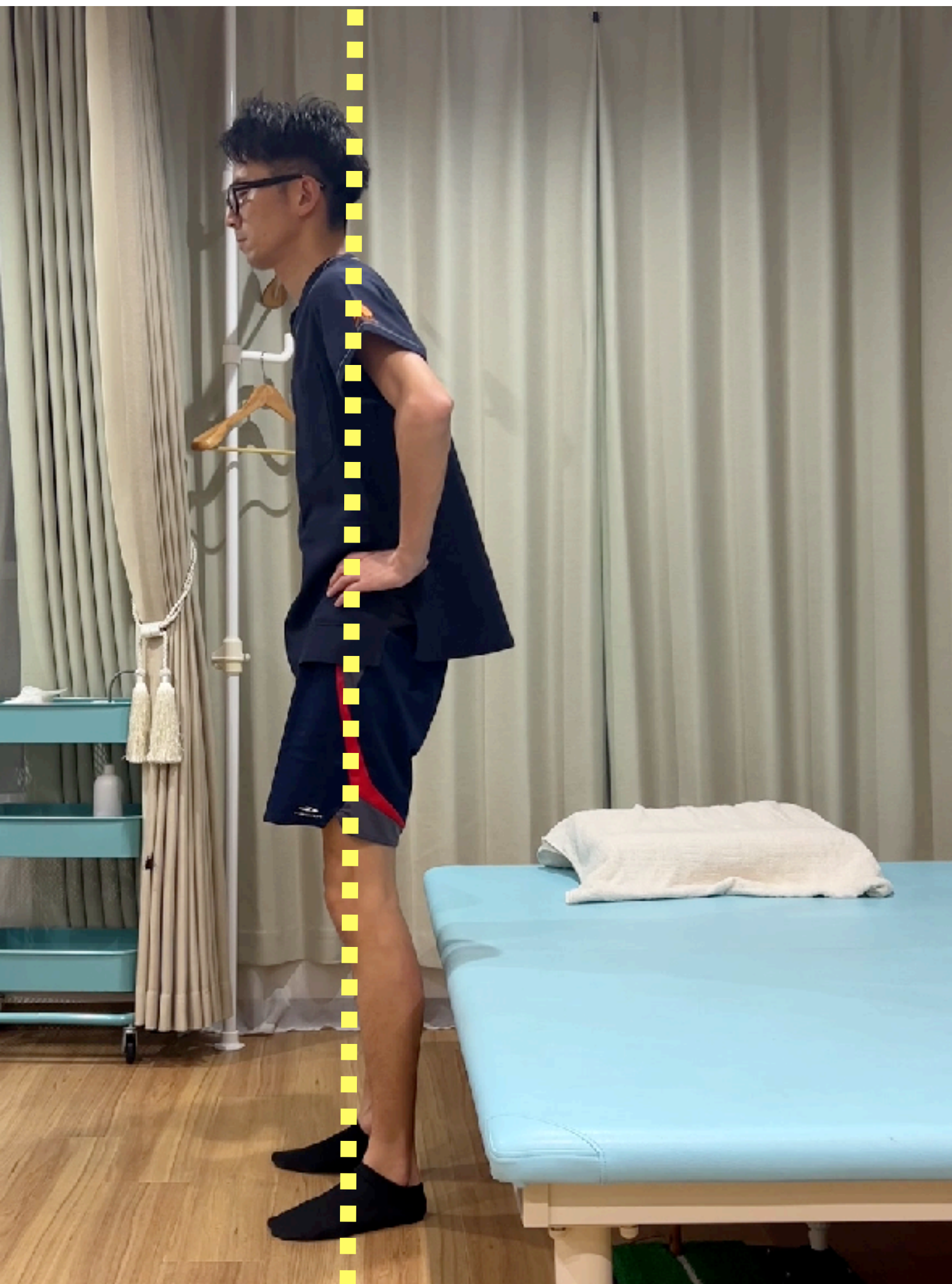
～下方に移動出来ない理由とは？～



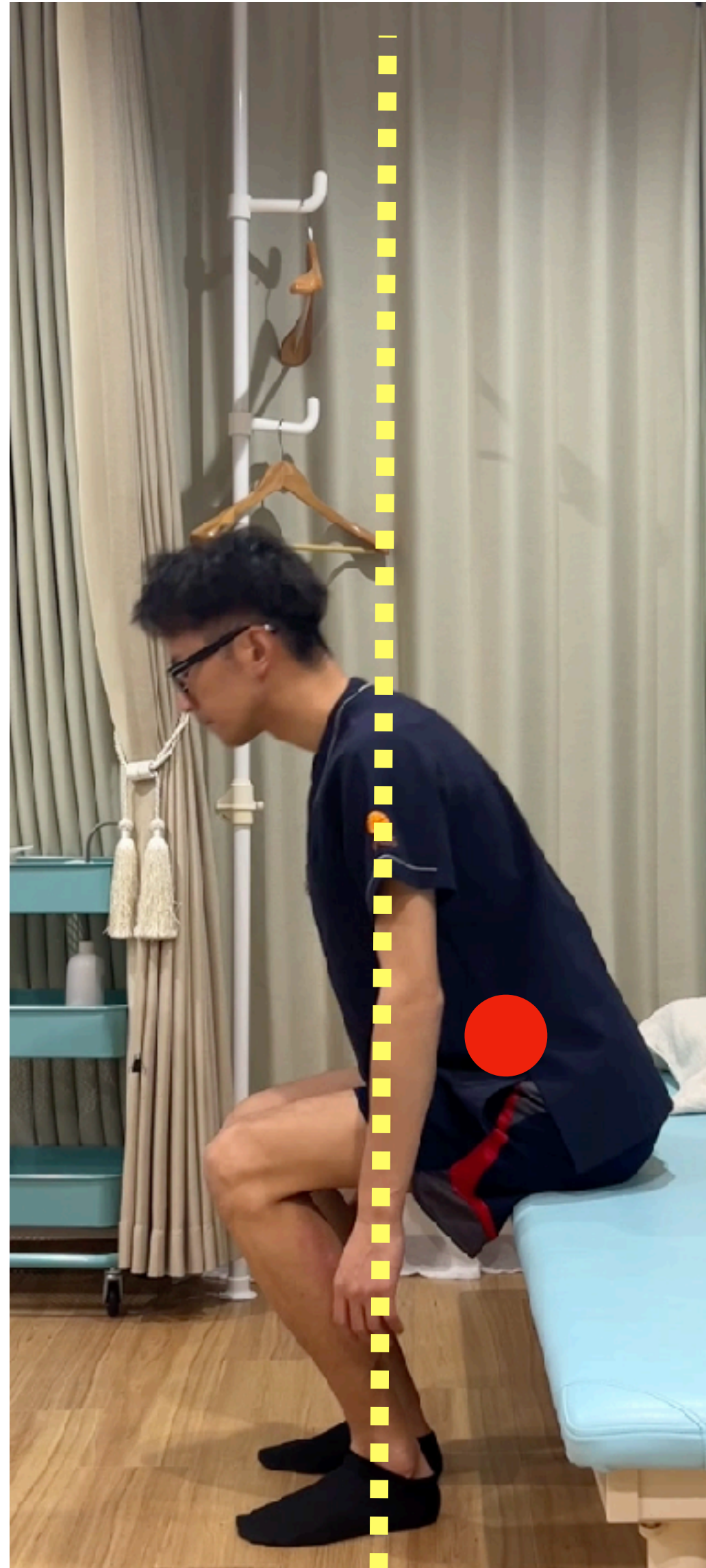
腰椎の伸展（骨盤前傾）を制限したらどうなるか？

なぜ、後方に移動してしまうのか？

～下方に移動出来ない理由とは？～



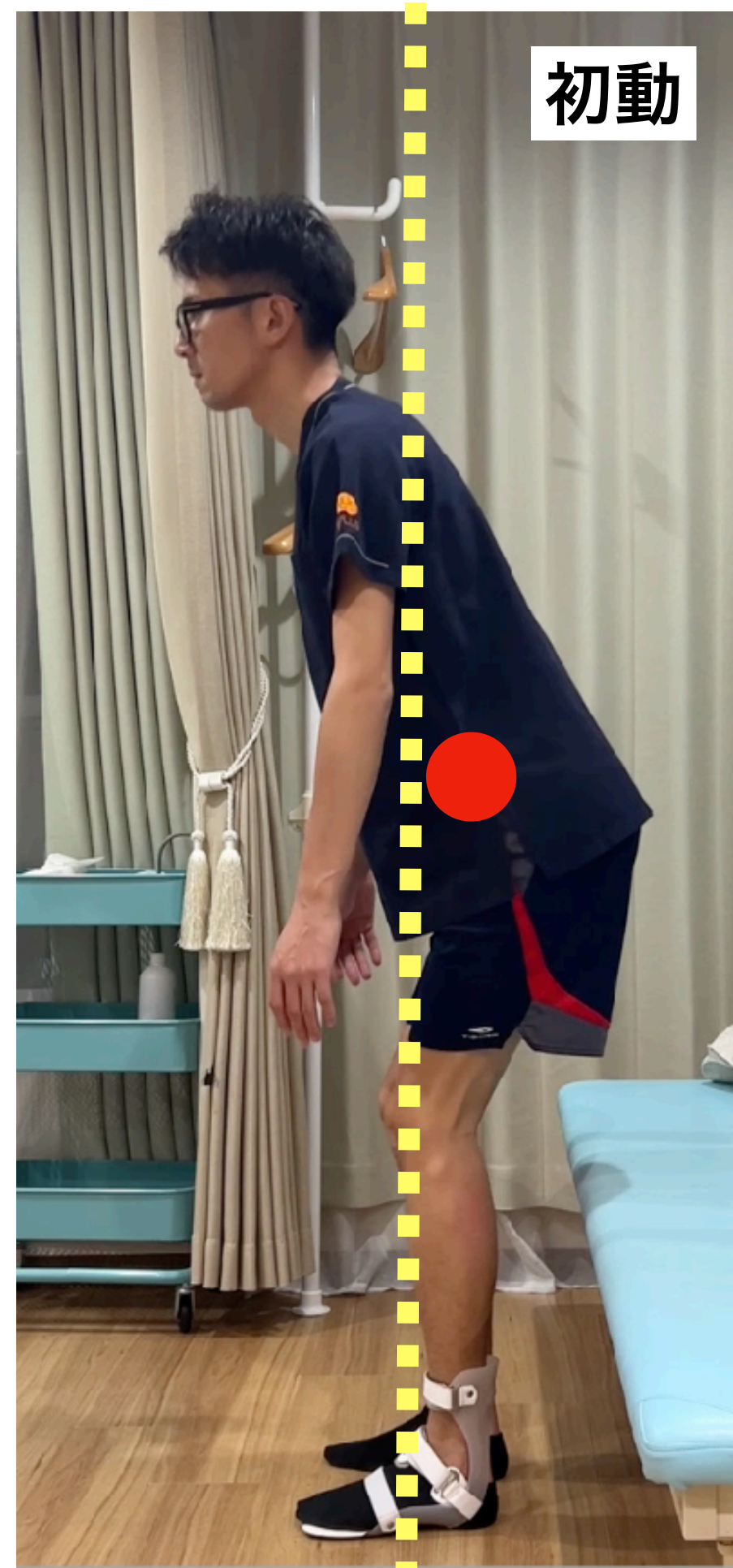
正常と股関節固定は何が違う？



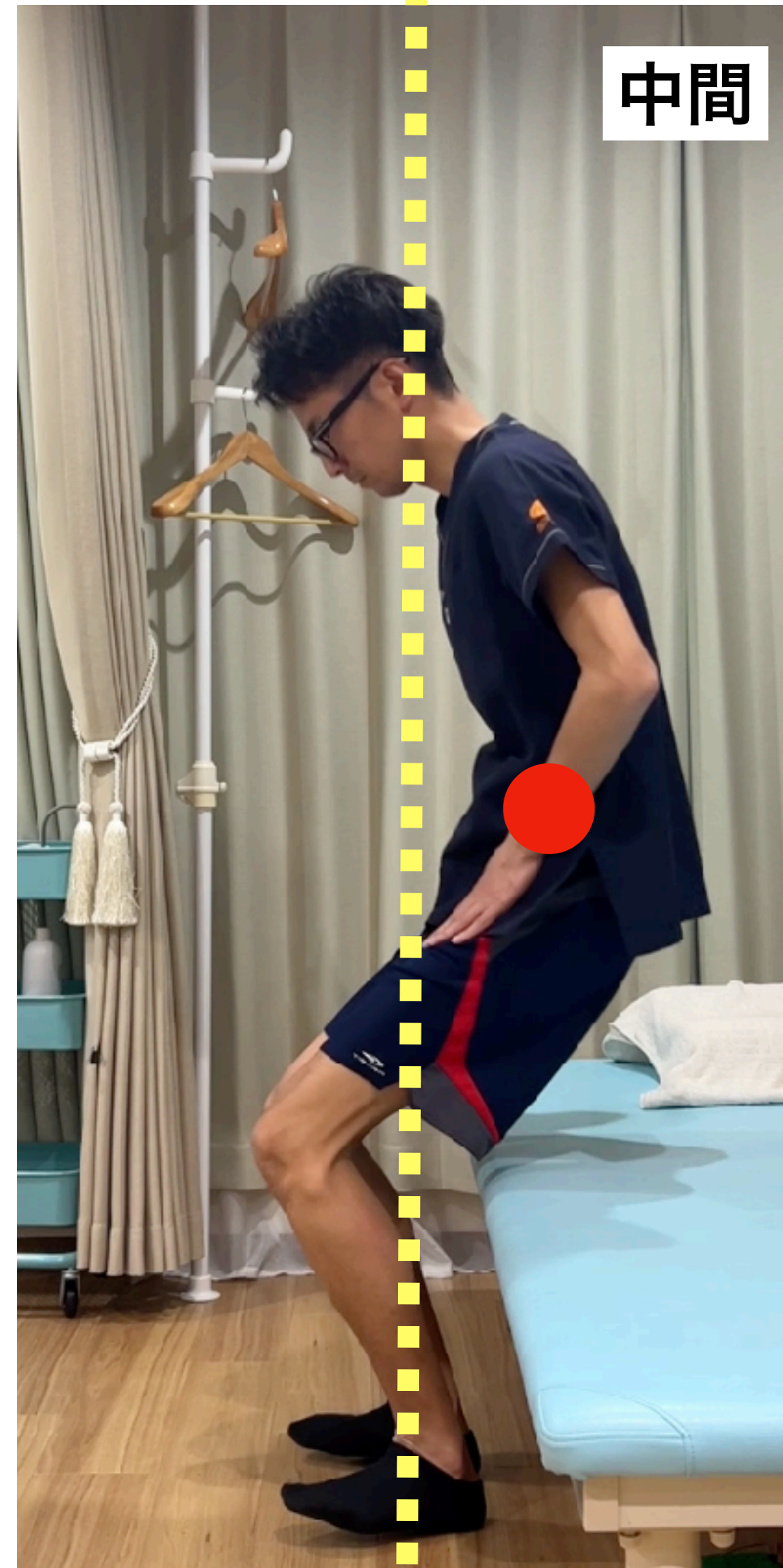
なぜ、後方に移動してしまうのか？

～下方に移動出来ない理由とは？～

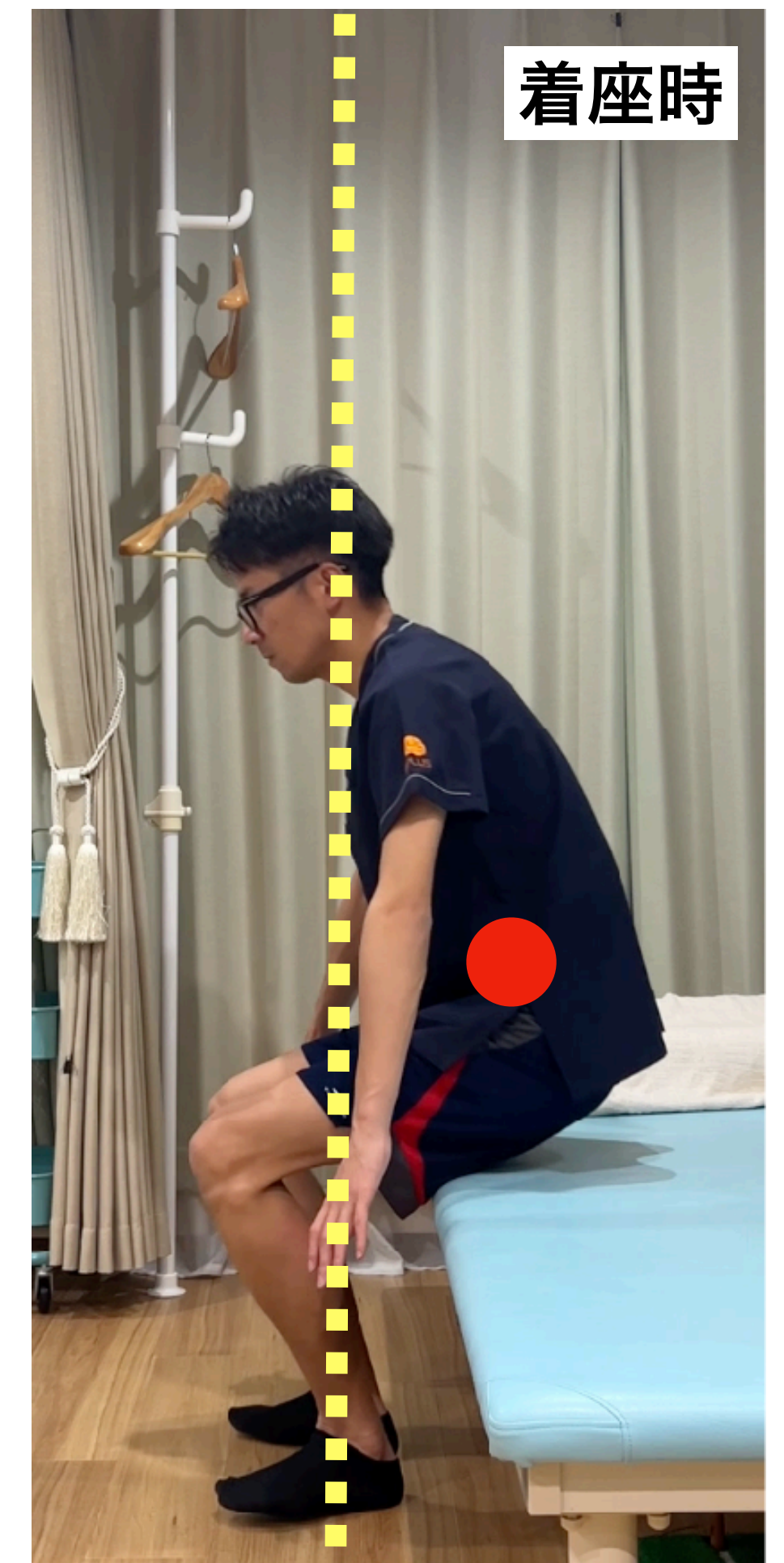
①足関節の問題



②股関節の問題



③体幹伸展の問題



どんなアプローチが必要か？

対位変換に必要なこと

対位変換ができない原因とは？

体性感覚

身体の理解

重心の確認

バランス

姿勢の保持

重心の移動

随意運動

姿勢の変換

重心の移動

筋緊張

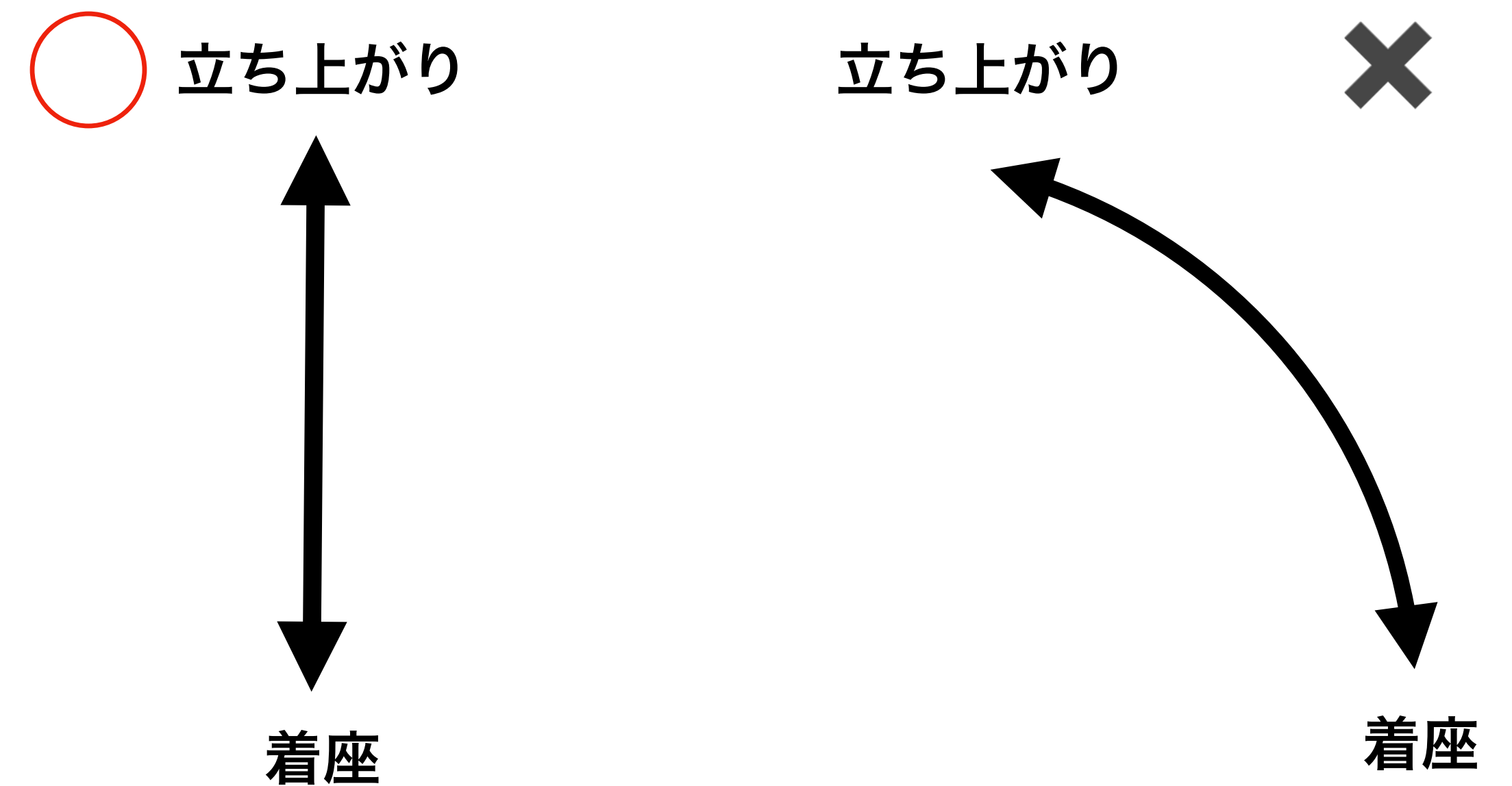
姿勢の保持

重心の移動

どんなアプローチが必要か？

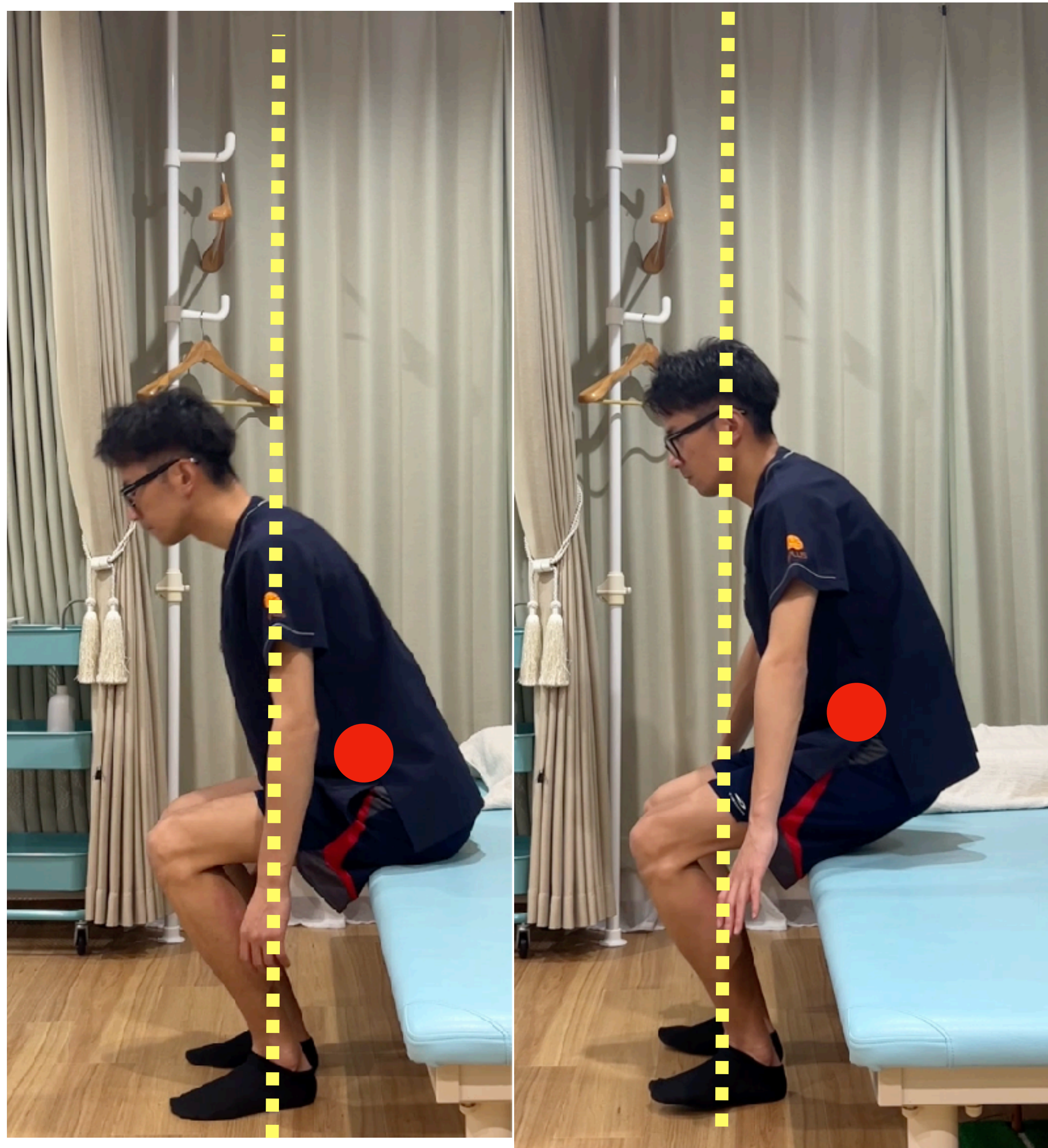


①下方への重心移動



- ①下腿の前傾（足関節背屈可動域と底屈運動）
- ②股関節の屈曲（股関節屈曲可動域と膝の等張性運動）

どんなアプローチが必要か？



②腰椎の前弯と着座前動作

- ・ 腰椎に対して体幹の伸展は×
- ・ 骨盤の前傾と腰椎の前弯○

①前方への重心移動＋骨盤の前傾・腰椎の前弯
(骨盤の前傾・腰椎の前弯の可動域と抗重力活動)

筋緊張と動作の関係性

フェーズ	正常な筋緊張	異常な筋緊張	臨床的な着目点・例
① 動作開始前	姿勢緊張の予備的増強 (姿勢の準備)	- 低緊張 → 体幹や下肢が不安定 - 高緊張 → 股関節が固く動き出しにくい	姿勢緊張が足りず、最初から崩れやすい／ 「立位保持はできるが動き出しで崩れる」
② 重心下降 フェーズ	体幹・大腿部の遠心性筋活動に伴う 適切な緊張上昇	- 下肢の急激な緊張上昇（痙縮） - 抑制の欠如 → バタンと座る	膝関節・股関節の過屈曲、スピード制御不能／ 大腿四頭筋の急激な反応など
③ 着座直前 (終末調整)	筋緊張が低下し、座位で安定に移行	- 高緊張が残り姿勢が固まる - 低緊張で姿勢保持できず前傾・後方転倒	脊柱起立筋の緊張が抜けず背屈姿勢になる、ま たは座った後に「ぐしゃっと崩れる」