

➤ **1時間でわかるADL動作分析**

基本動作：立ち上がり

～動作分析 見ているポイントとは～

- 1. 立ち上がりとは**
- 2. 立ち上がりに必要な要素**
- 3. 臨床での評価の視点**
- 4. 立ち上が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



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

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

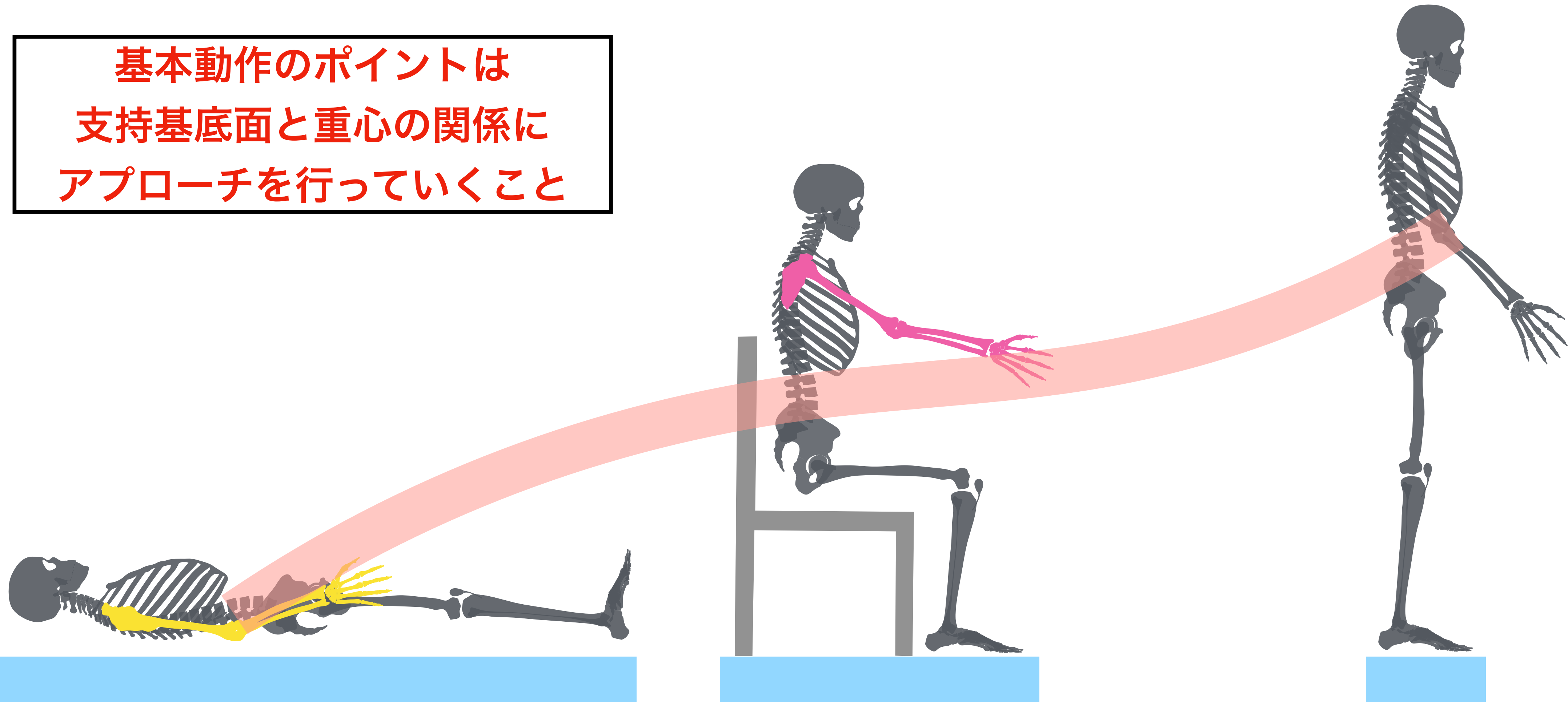
立位

立ち上がり（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

基本動作のポイントは
支持基底面と重心の関係に
アプローチを行っていくこと



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

身体を理解

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

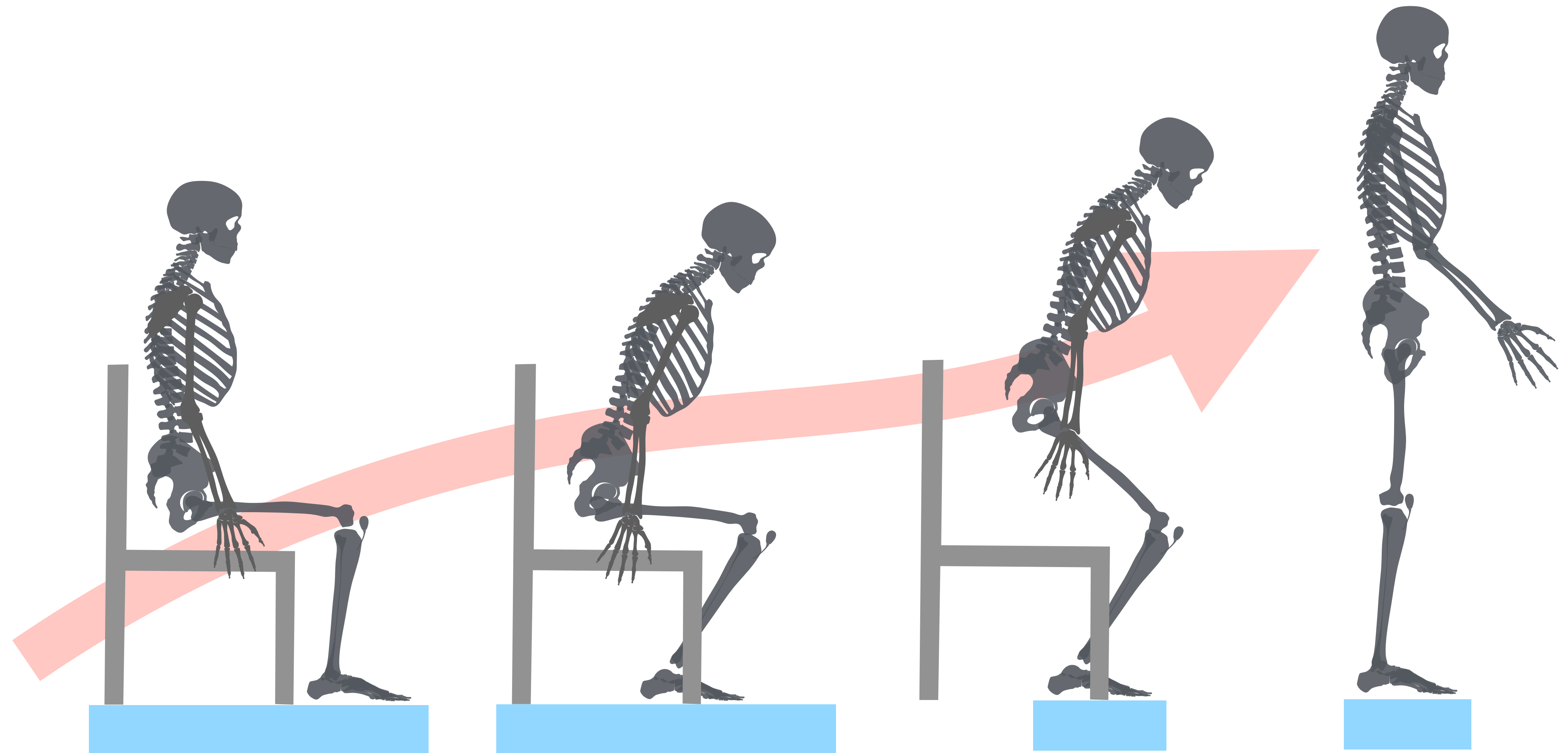
重心の移動

筋緊張

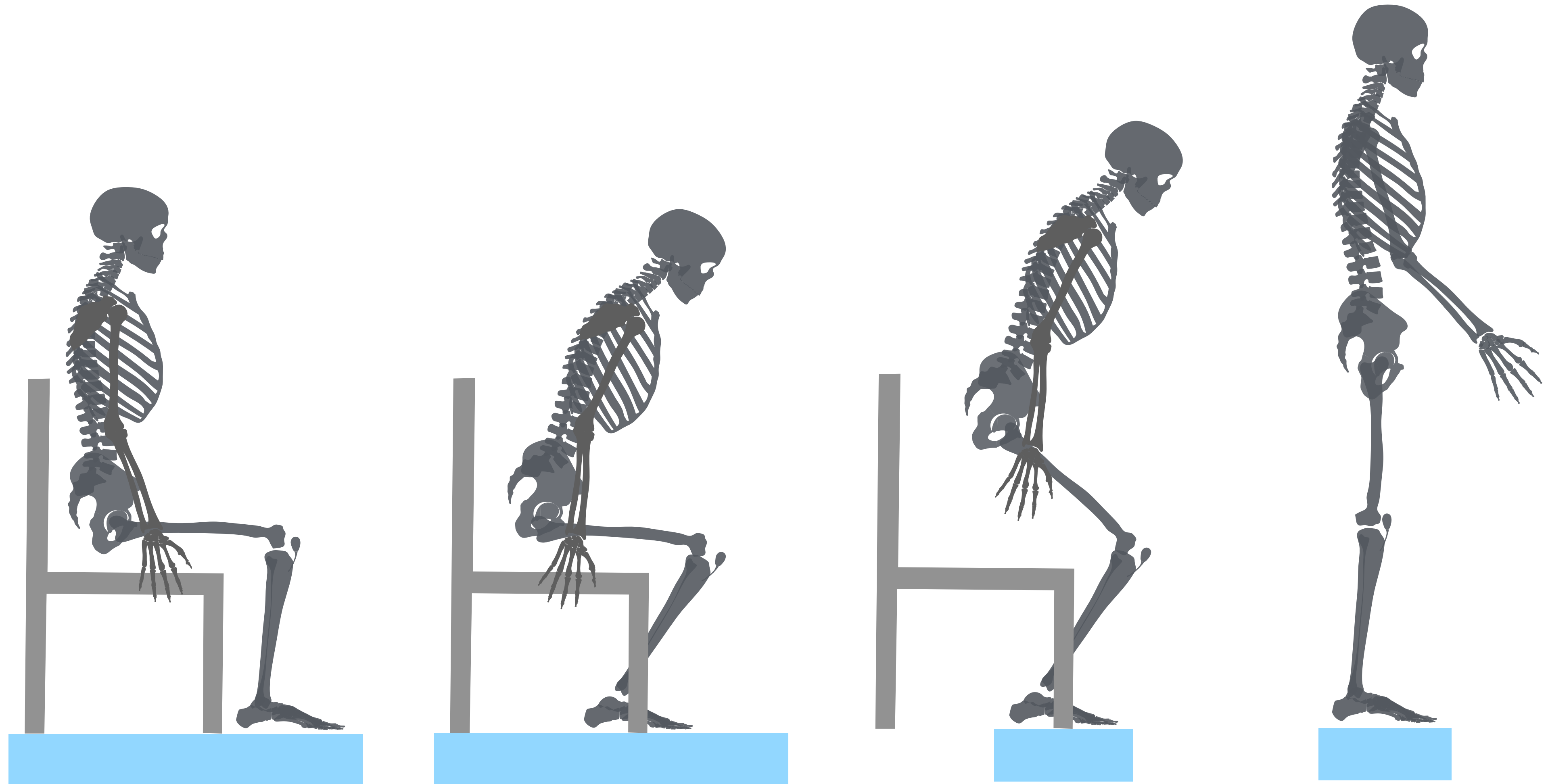
姿勢の保持

重心の移動

立ち上がりの特徴とは？

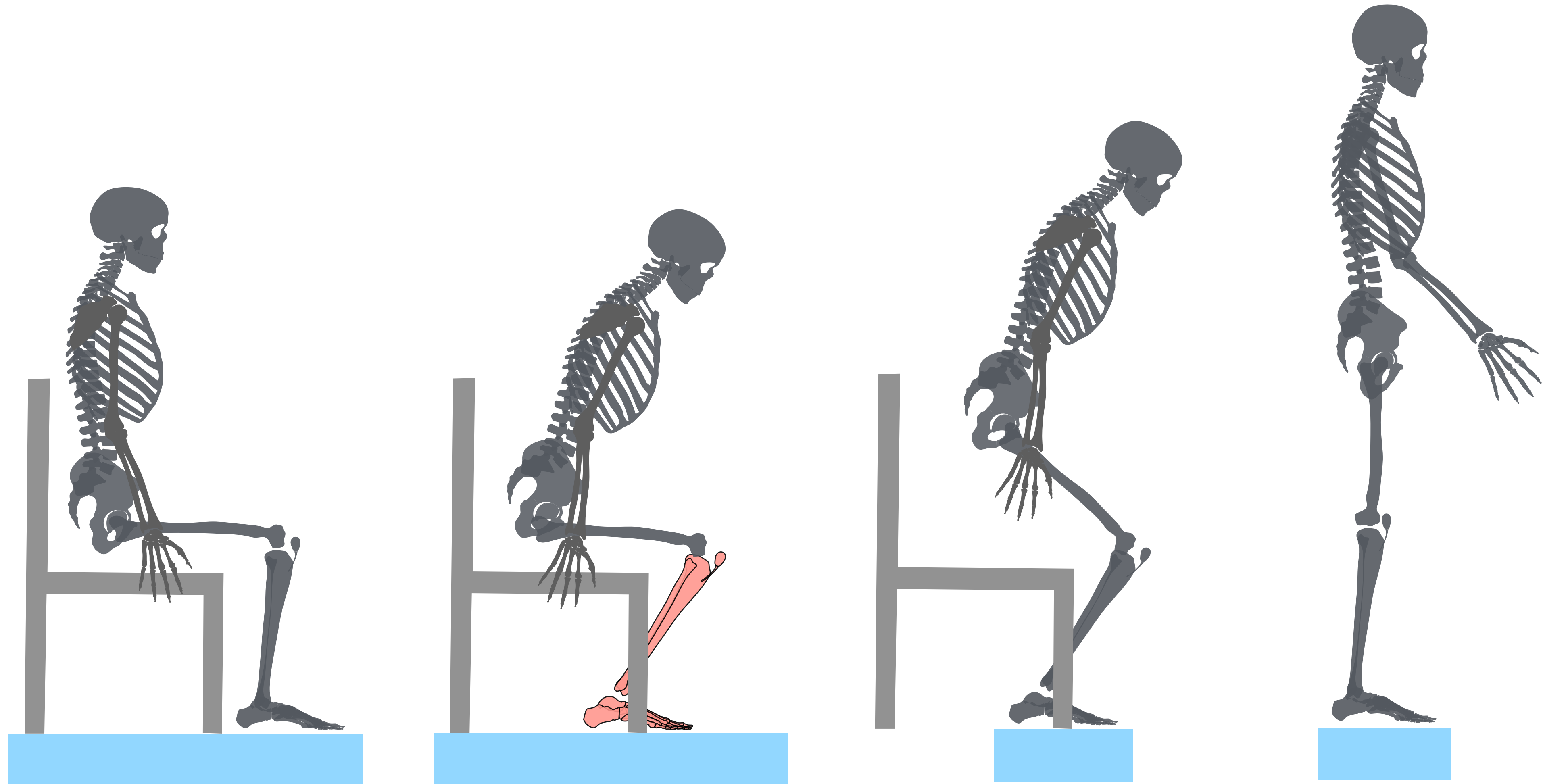


立ち上がりと支持基底面



立ち上がりと支持基底面

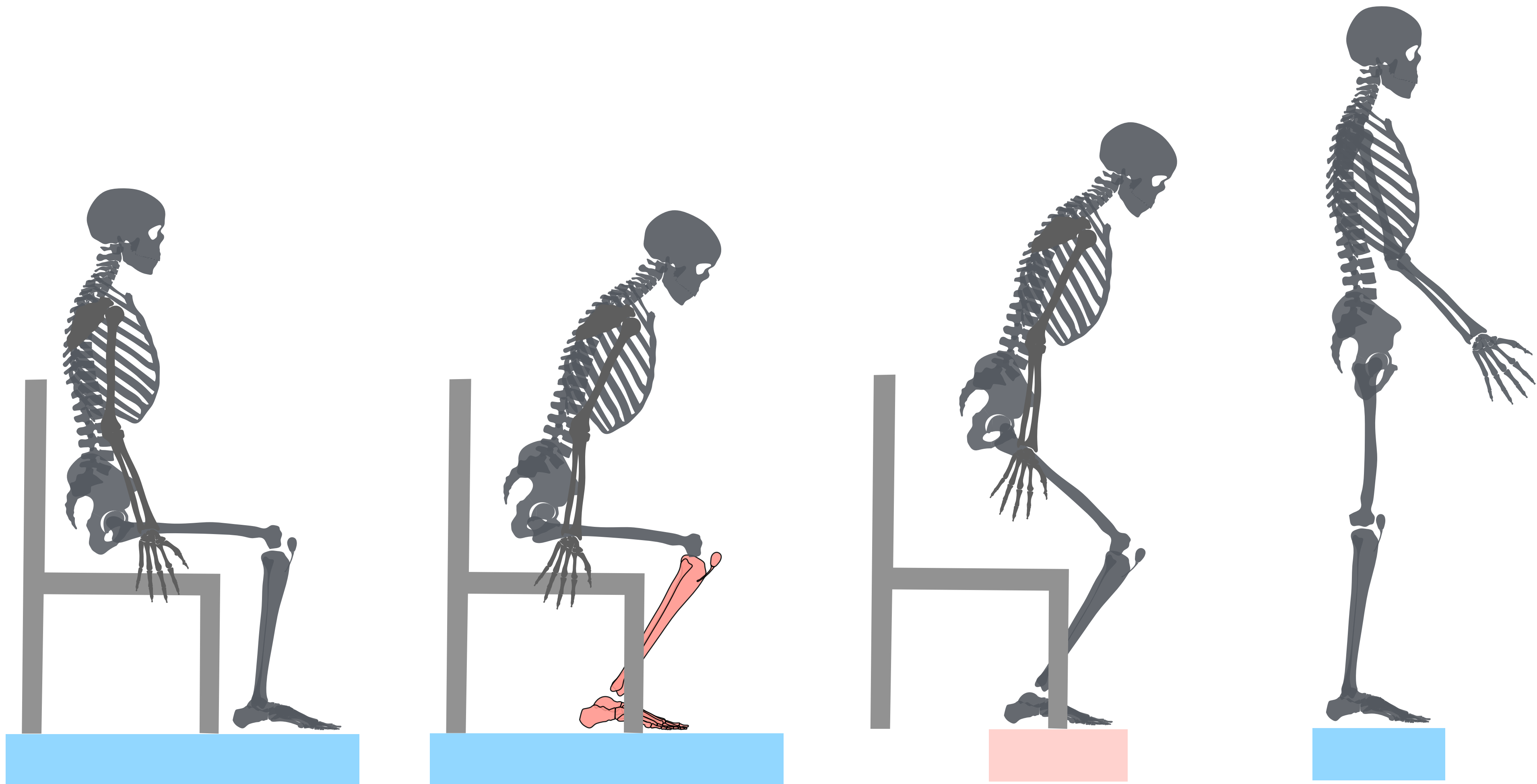
足底面の移動



立ち上がりと支持基底面

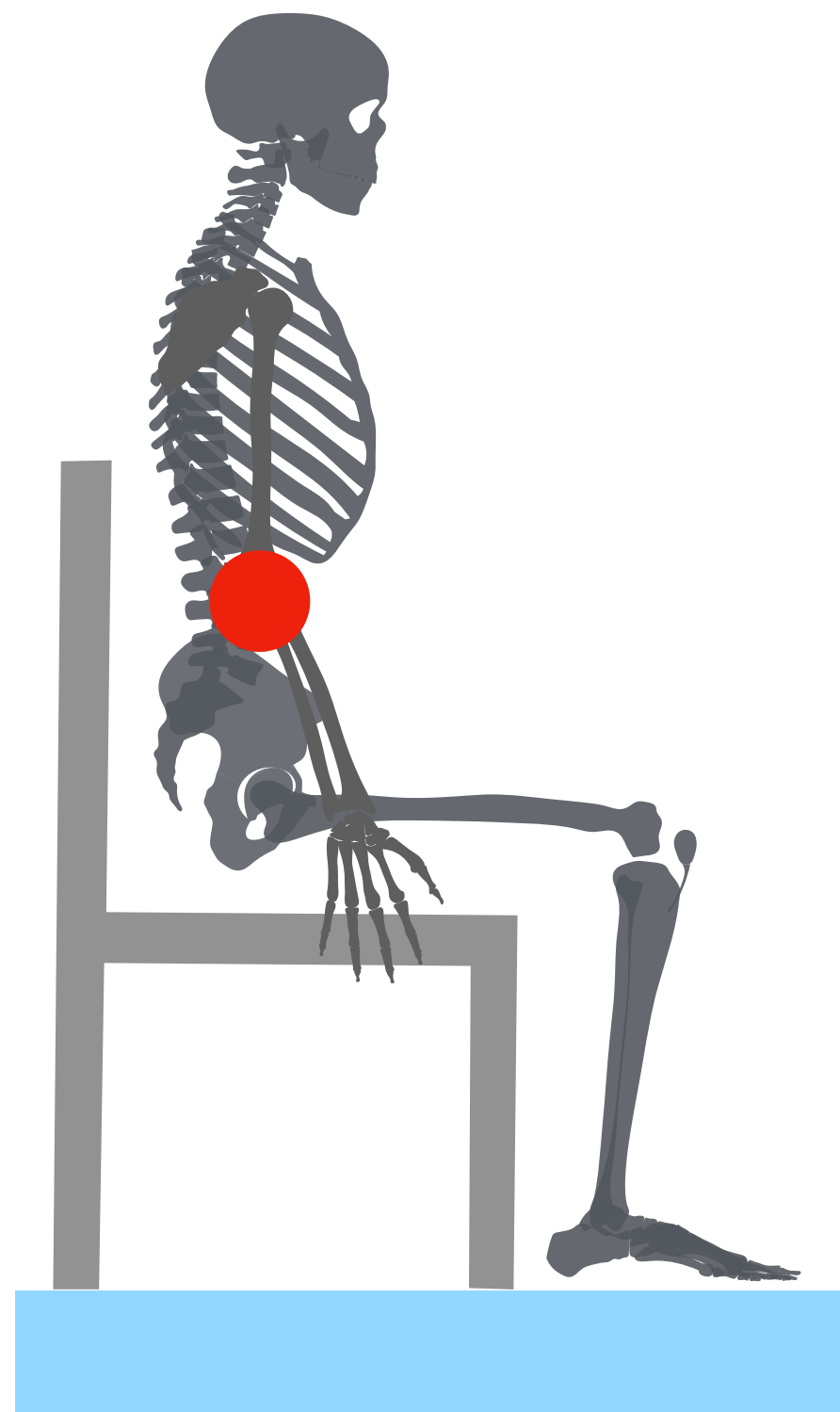
足底面の移動

量の変化



立ち上がりと支持基底面

どんな問題が起こるのか？

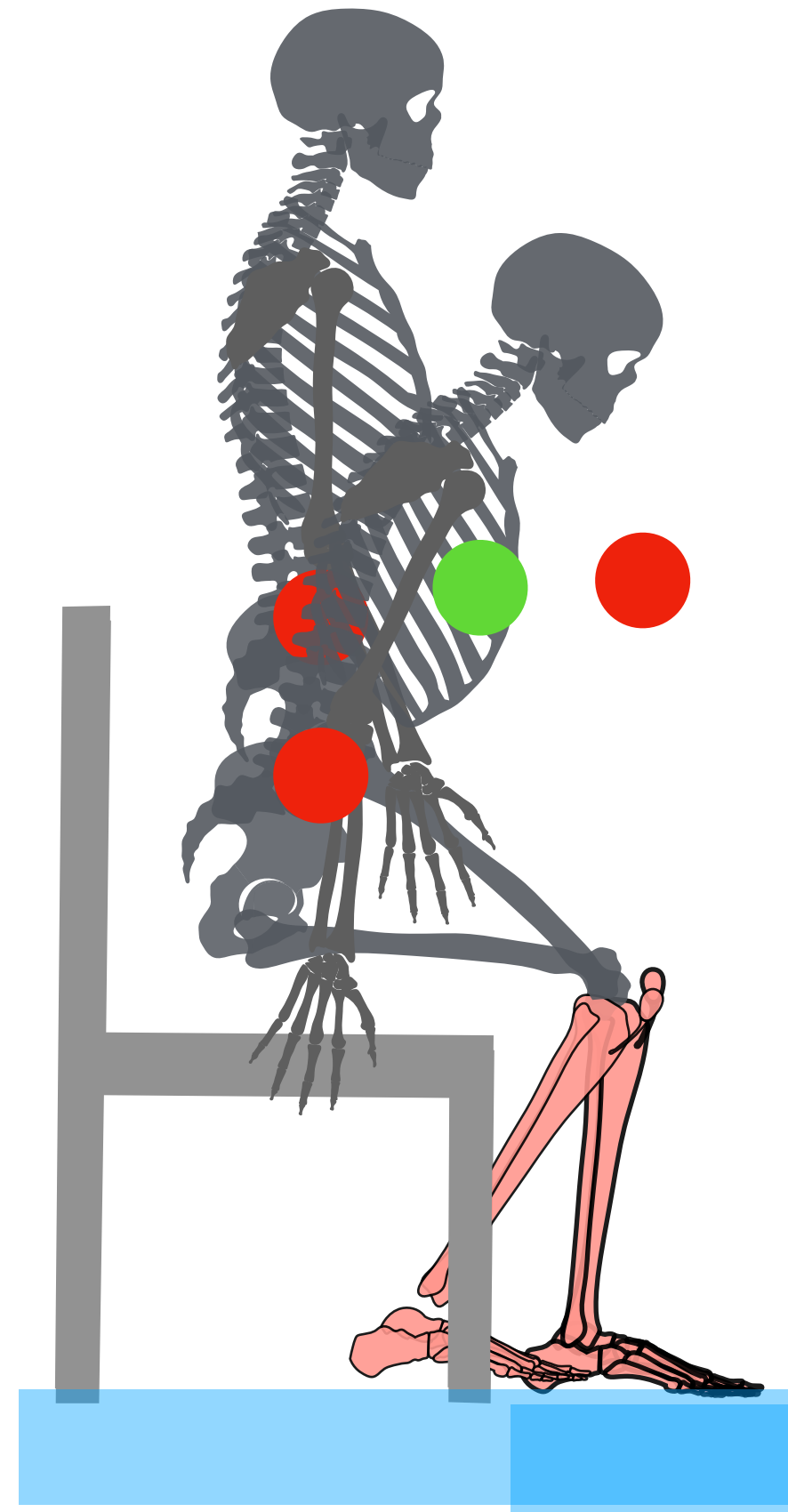
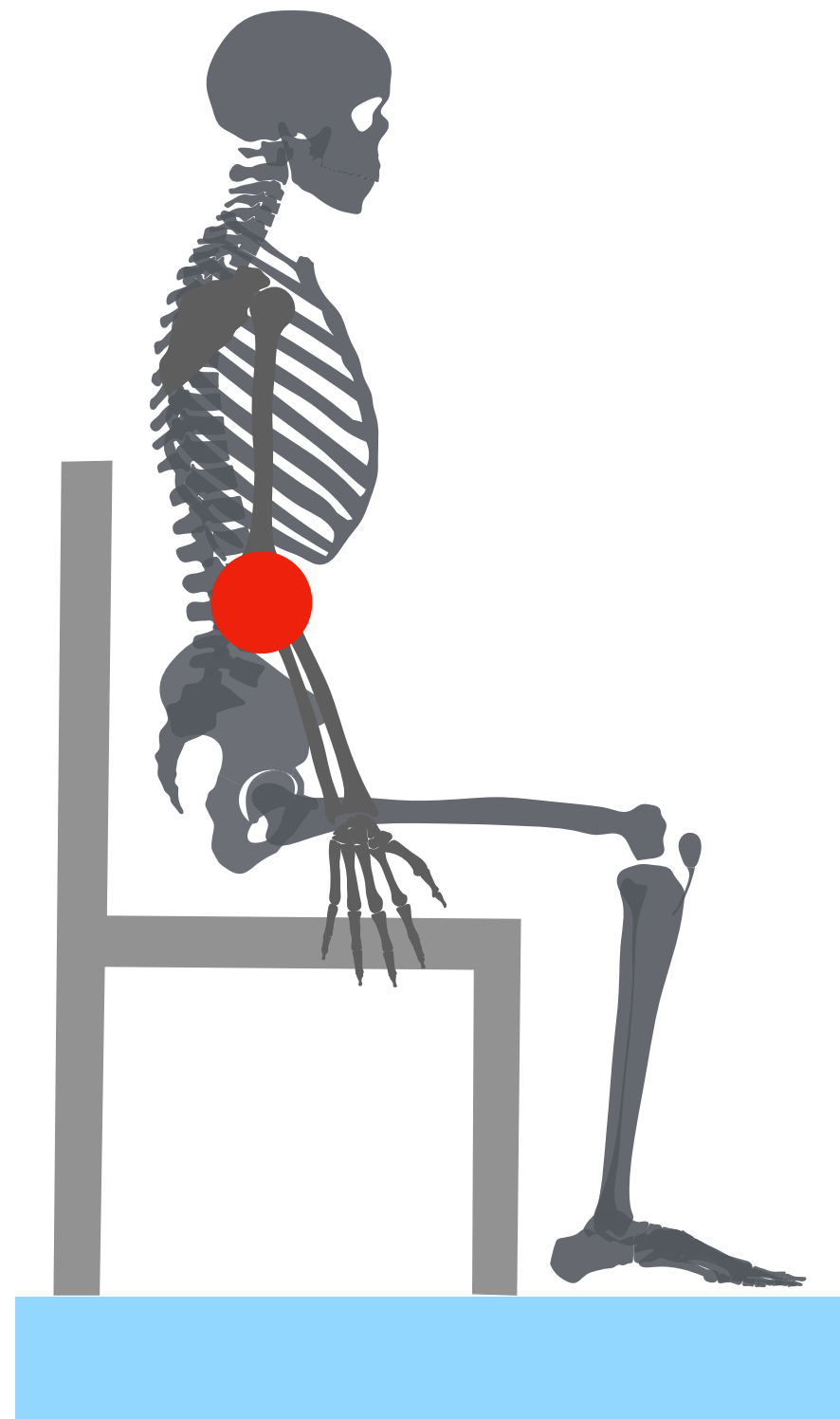


立ち上がりと支持基底面

どんな問題が起こるのか？

足底面の移動

足部の移動ができない



立ち上がりと支持基底面

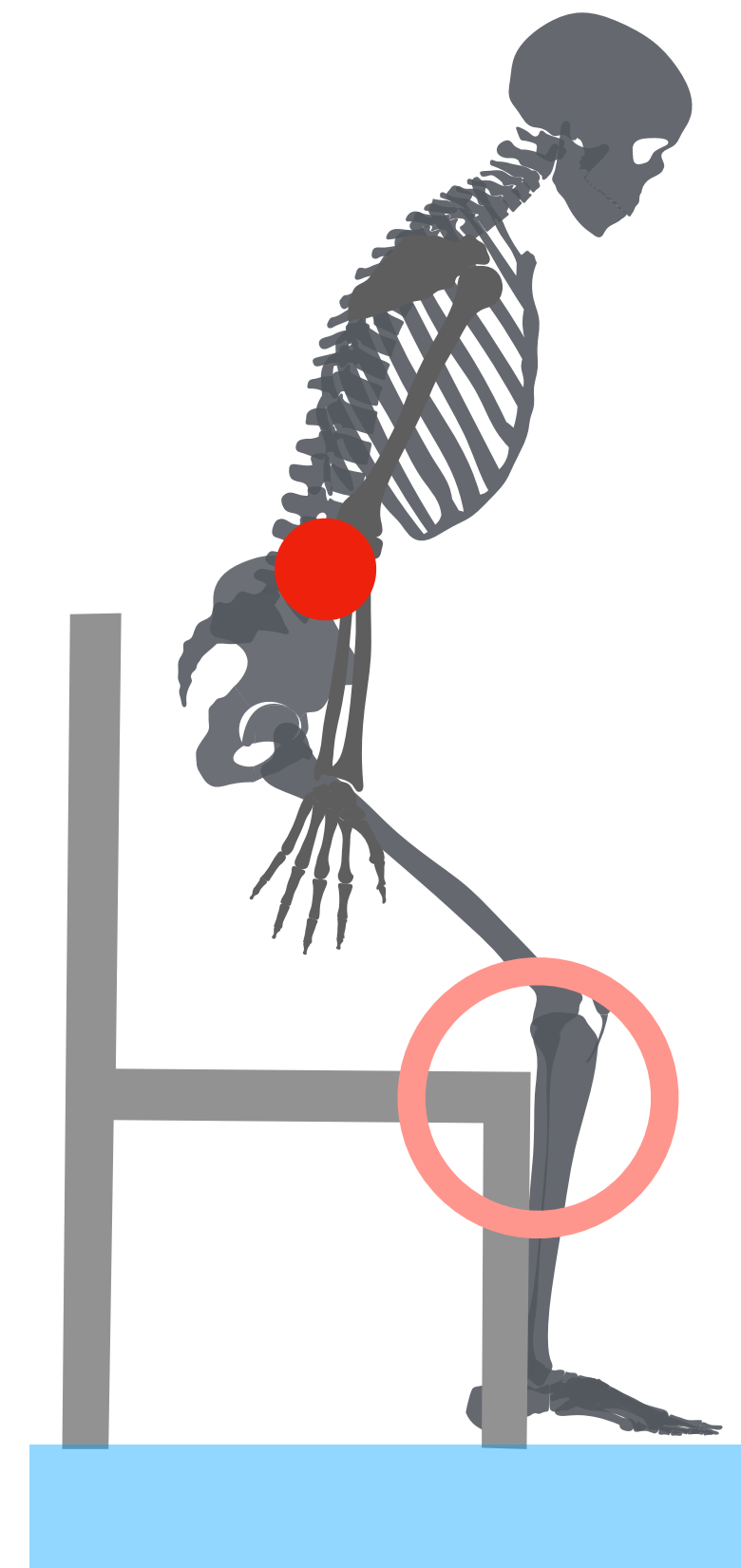
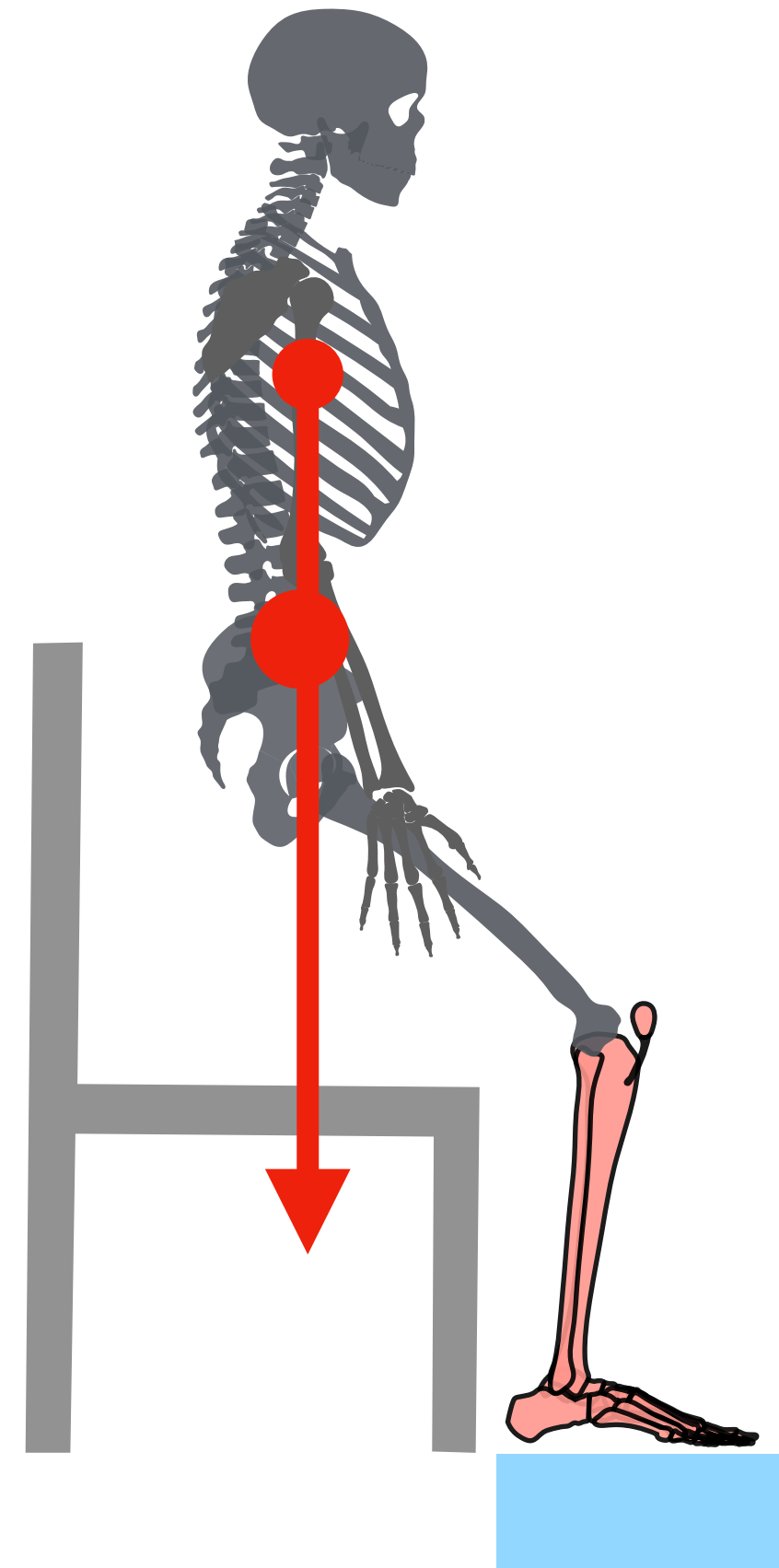
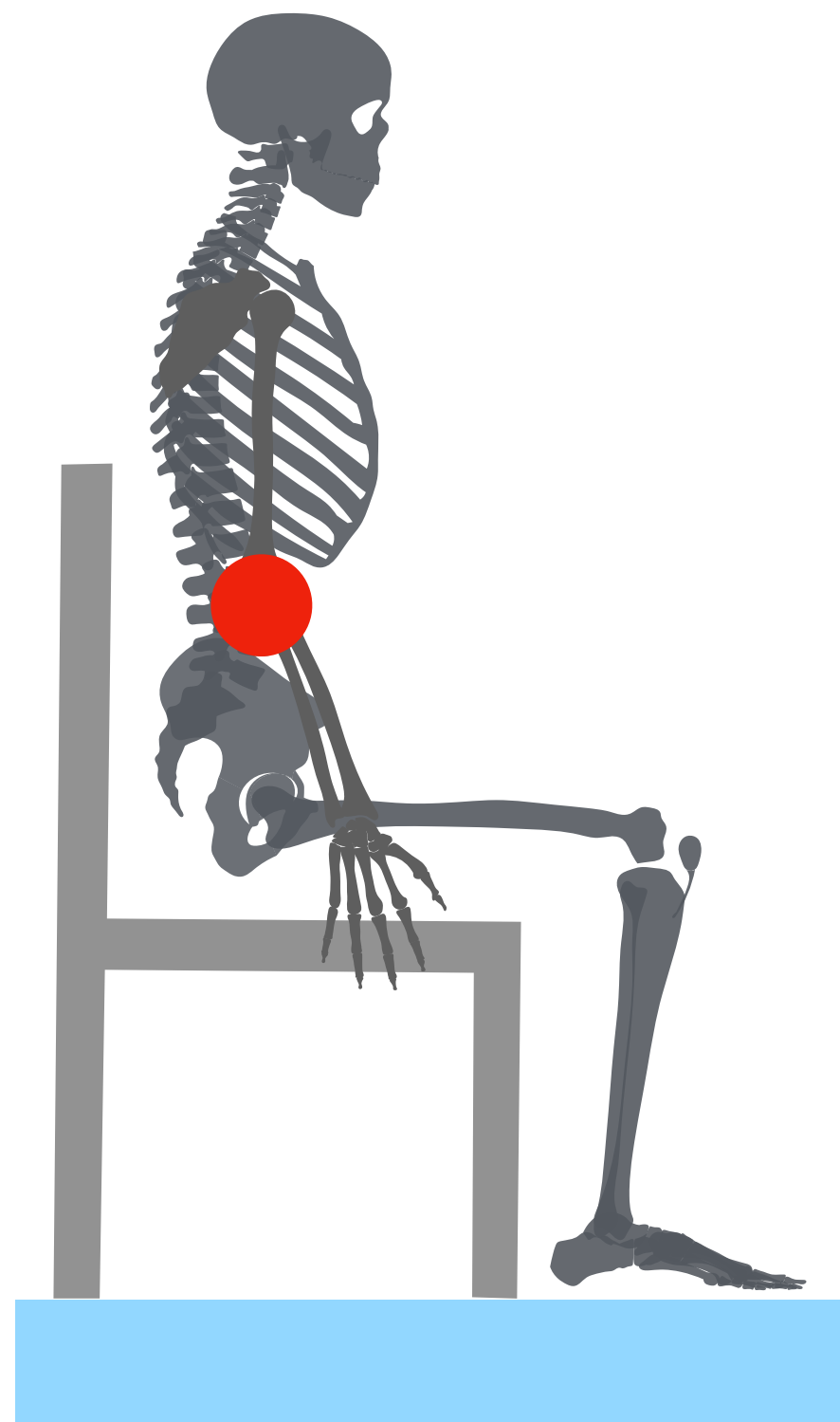
どんな問題が起こるのか？

足底面の移動

足部の移動ができない

量の変化

間違った支持基底面



立ち上がりと支持基底面

どんな問題が起こるのか？

足底面の移動

足部の移動ができない

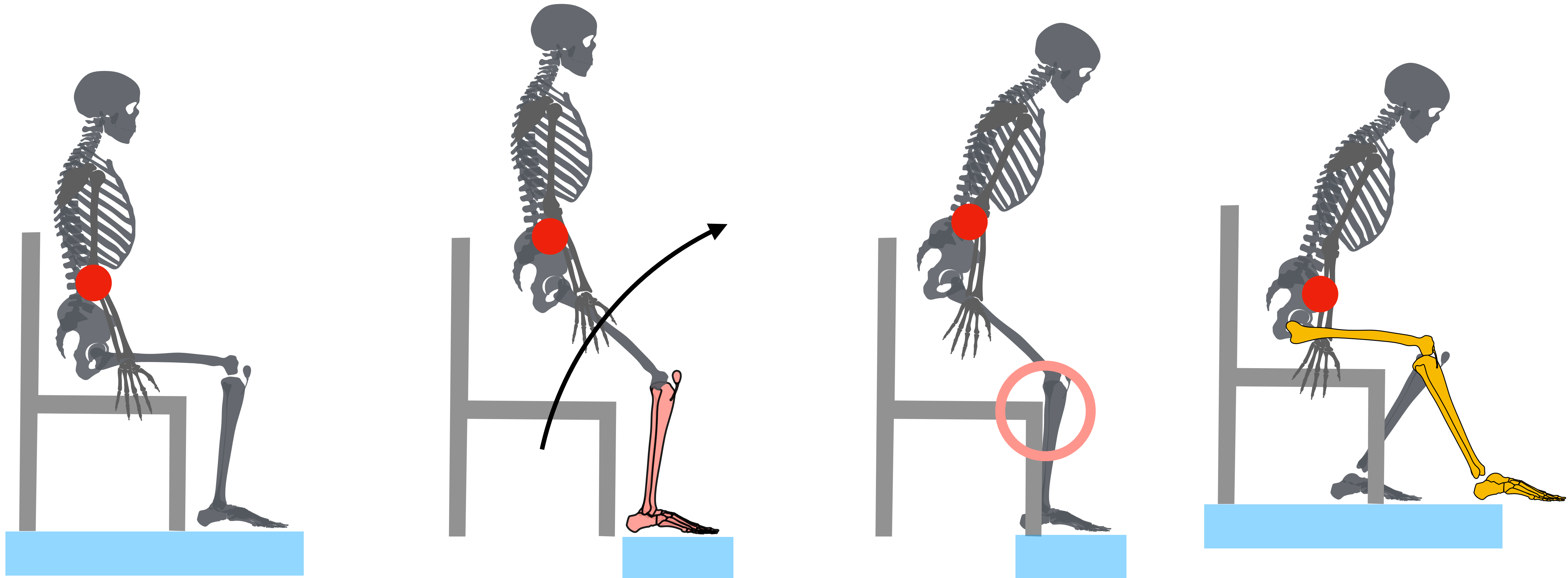
量の変化

間違った支持基底面

足底面の移動

量の変化

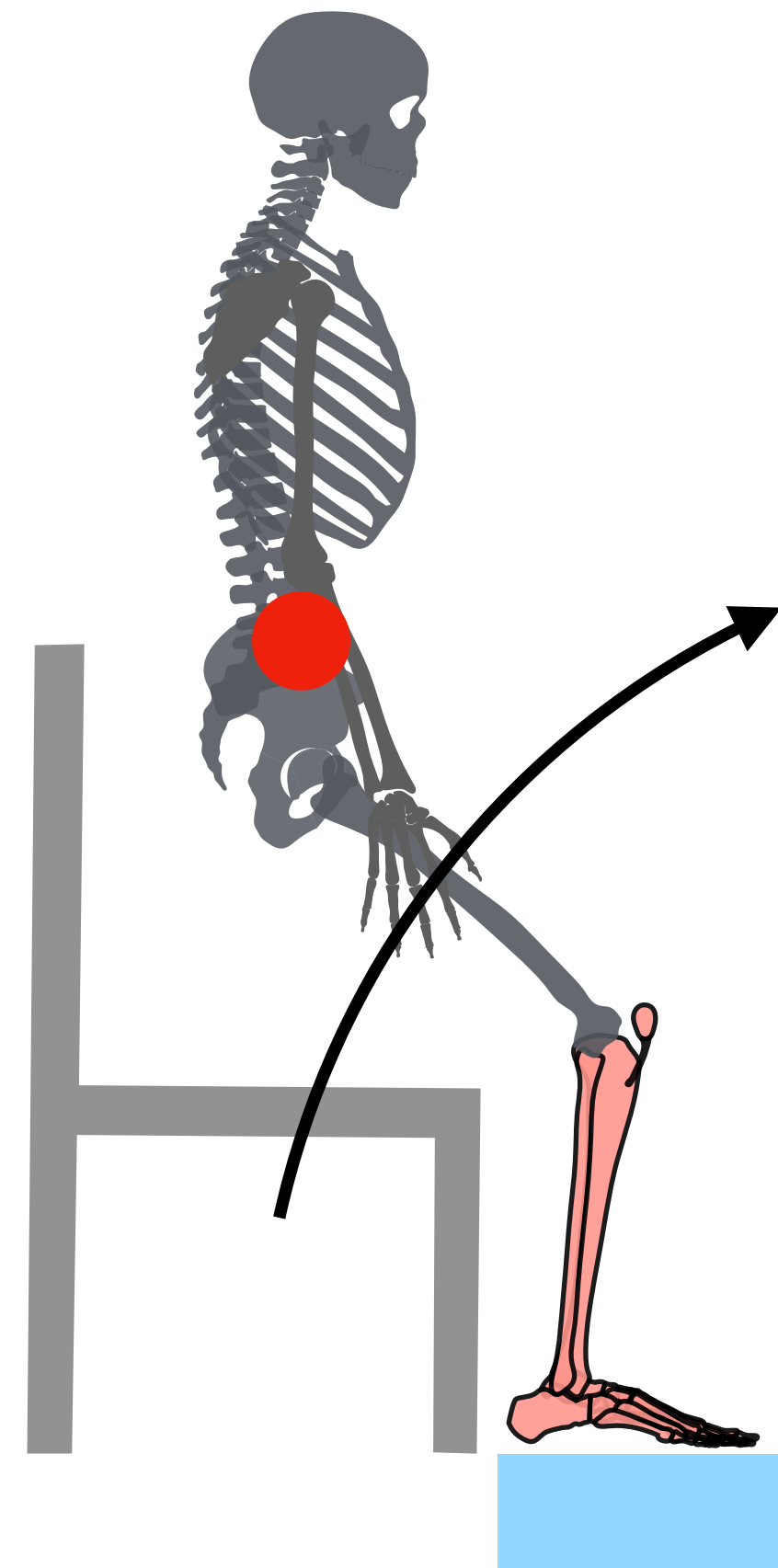
支持基底面の左右差



立ち上がり と 支持基底面

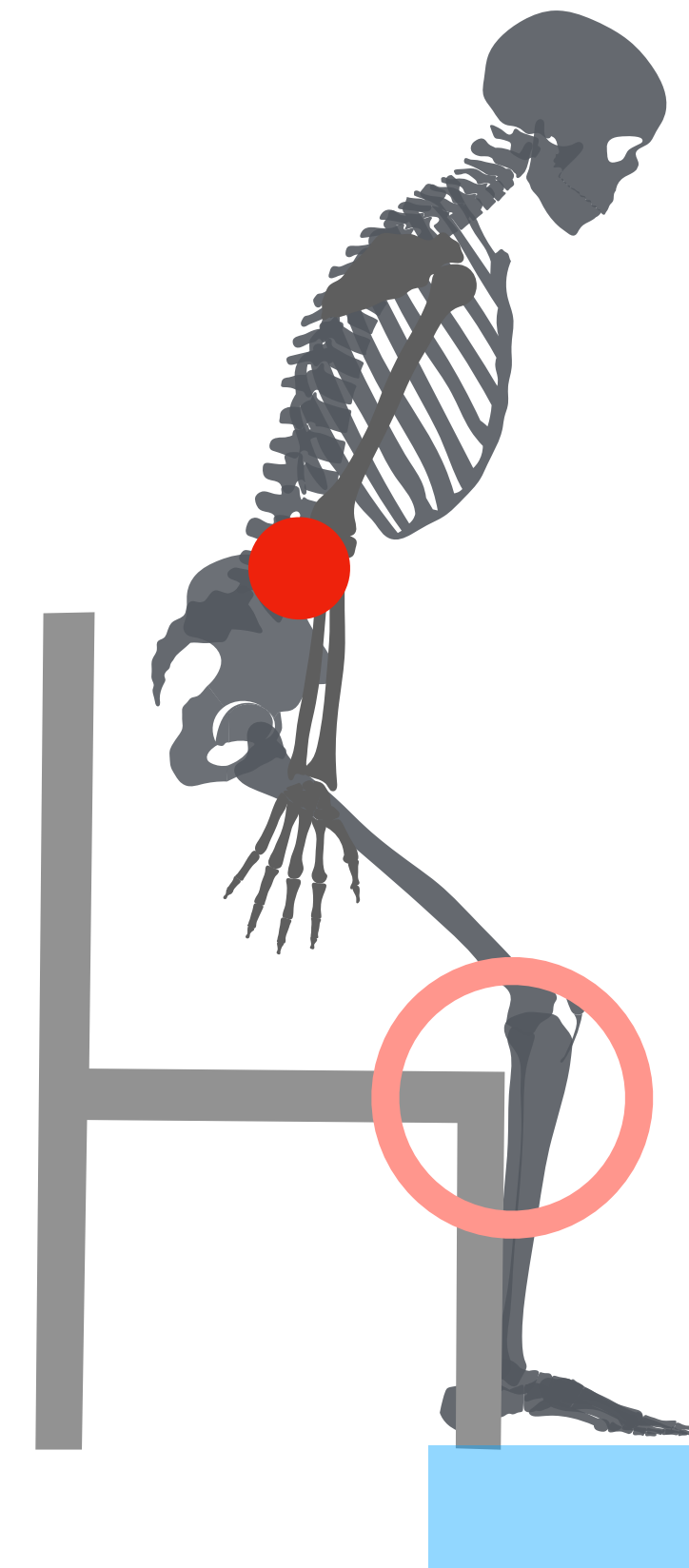
足底面の移動

足部の移動ができない



量の変化

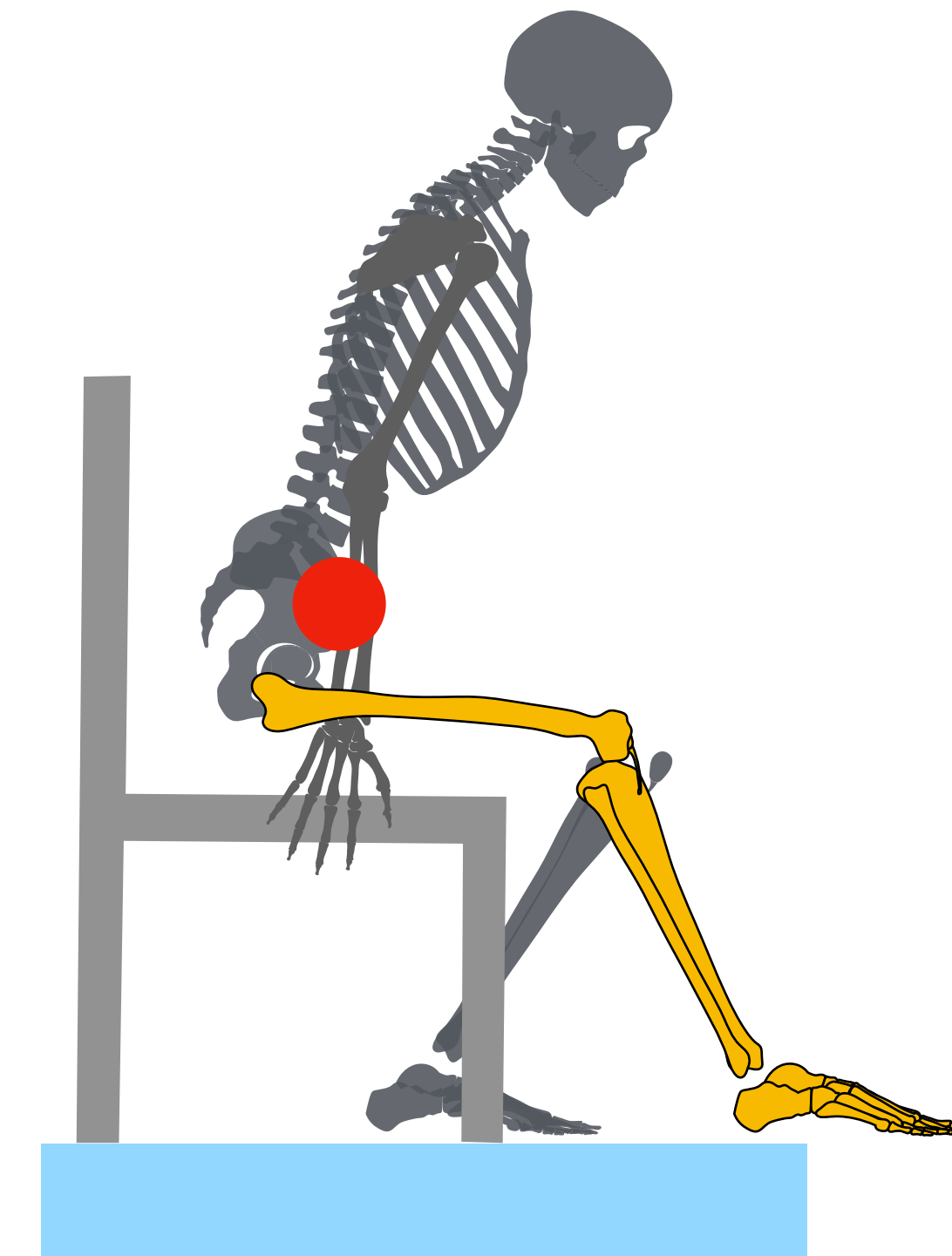
間違った支持基底面



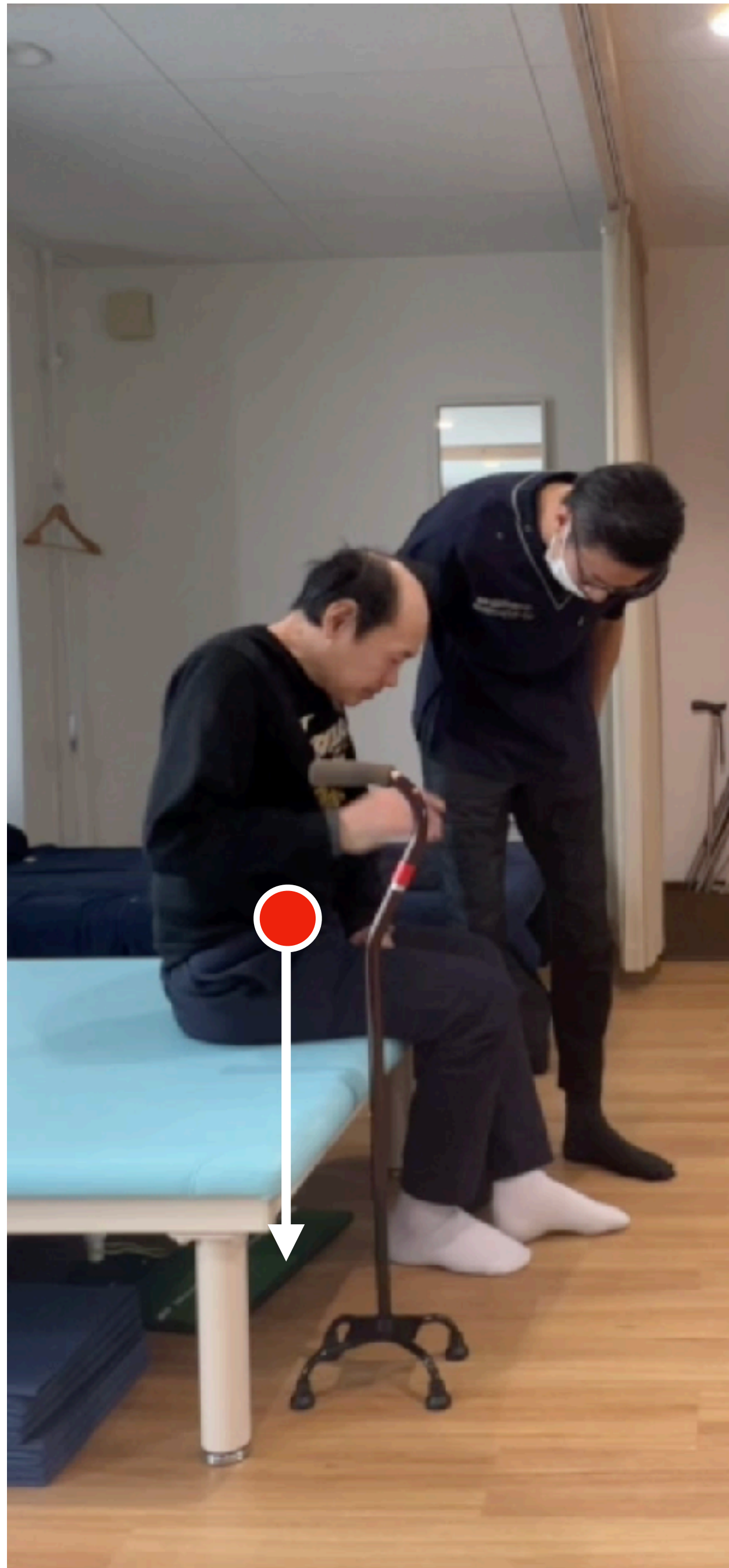
足底面の移動

量の変化

支持基底面の左右差



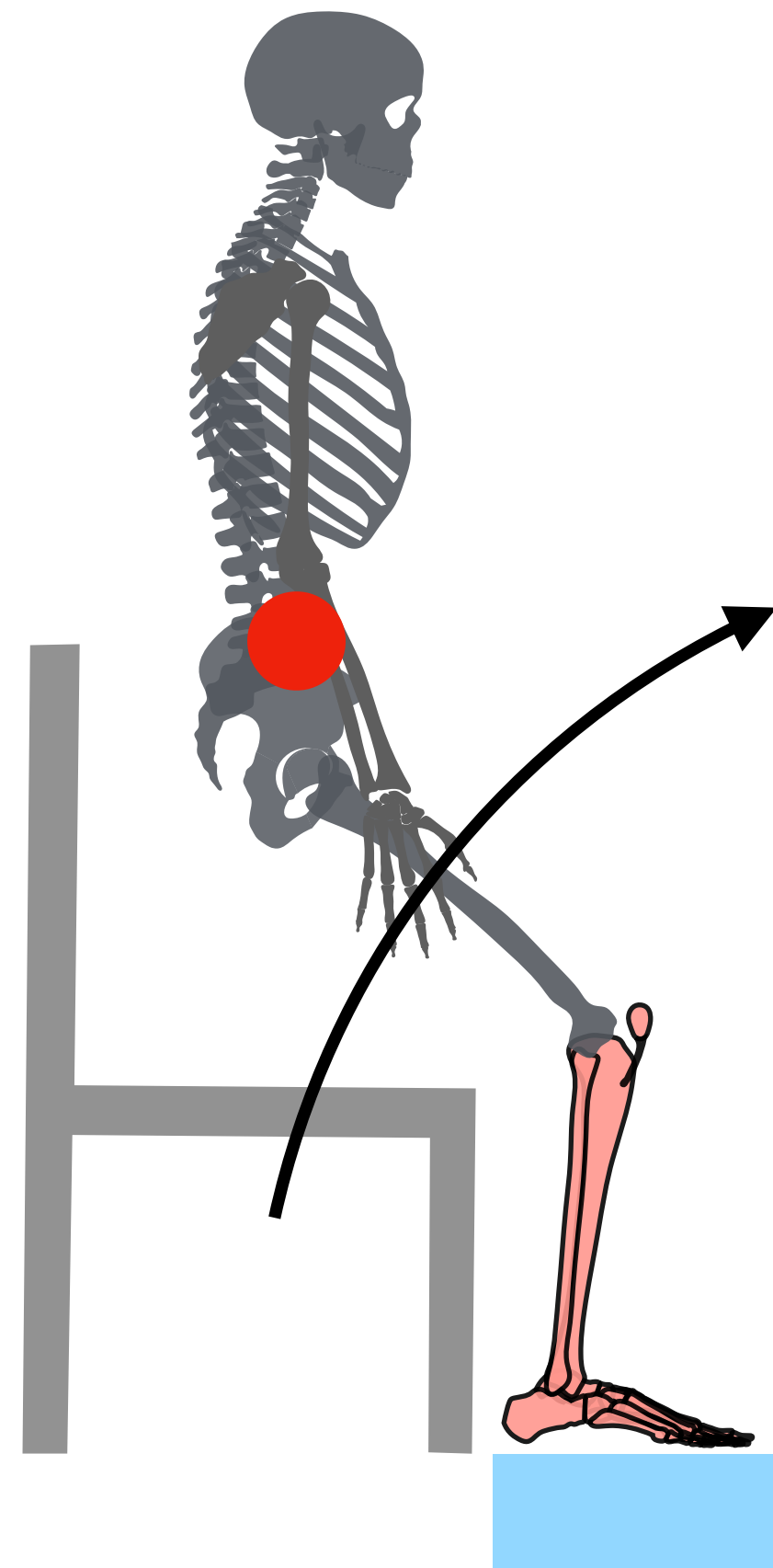




立ち上がり と 支持基底面

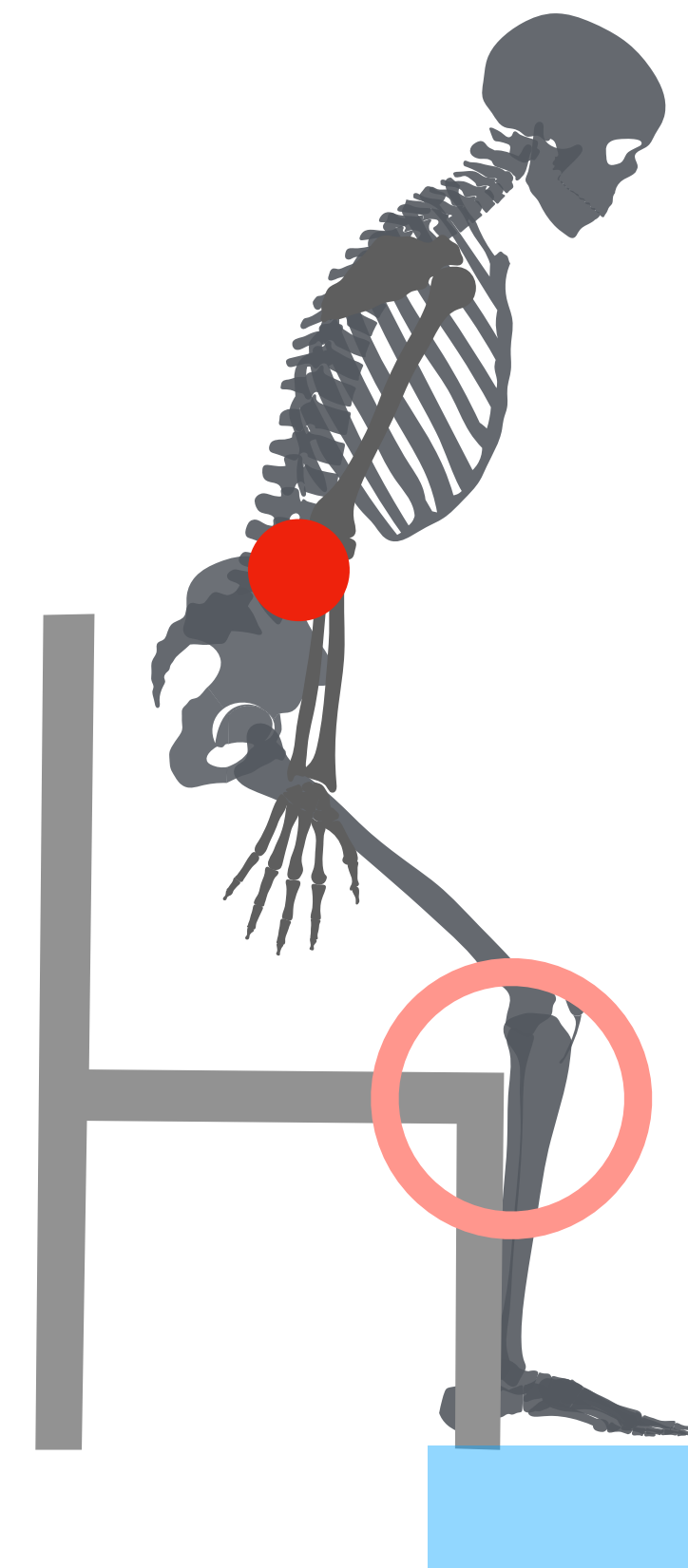
足底面の移動

足部の移動ができない



量の変化

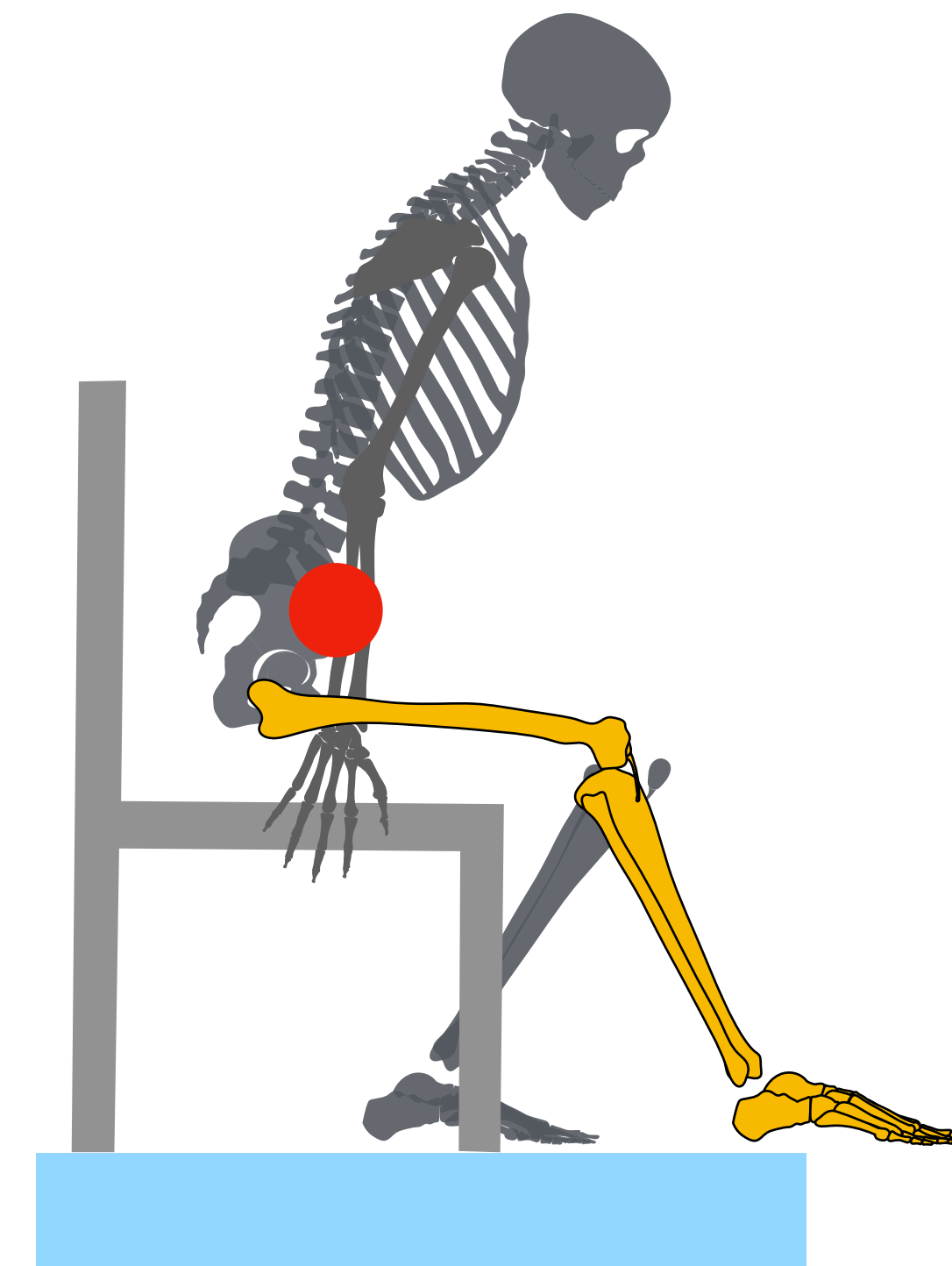
間違った支持基底面



足底面の移動

量の変化

支持基底面の左右差

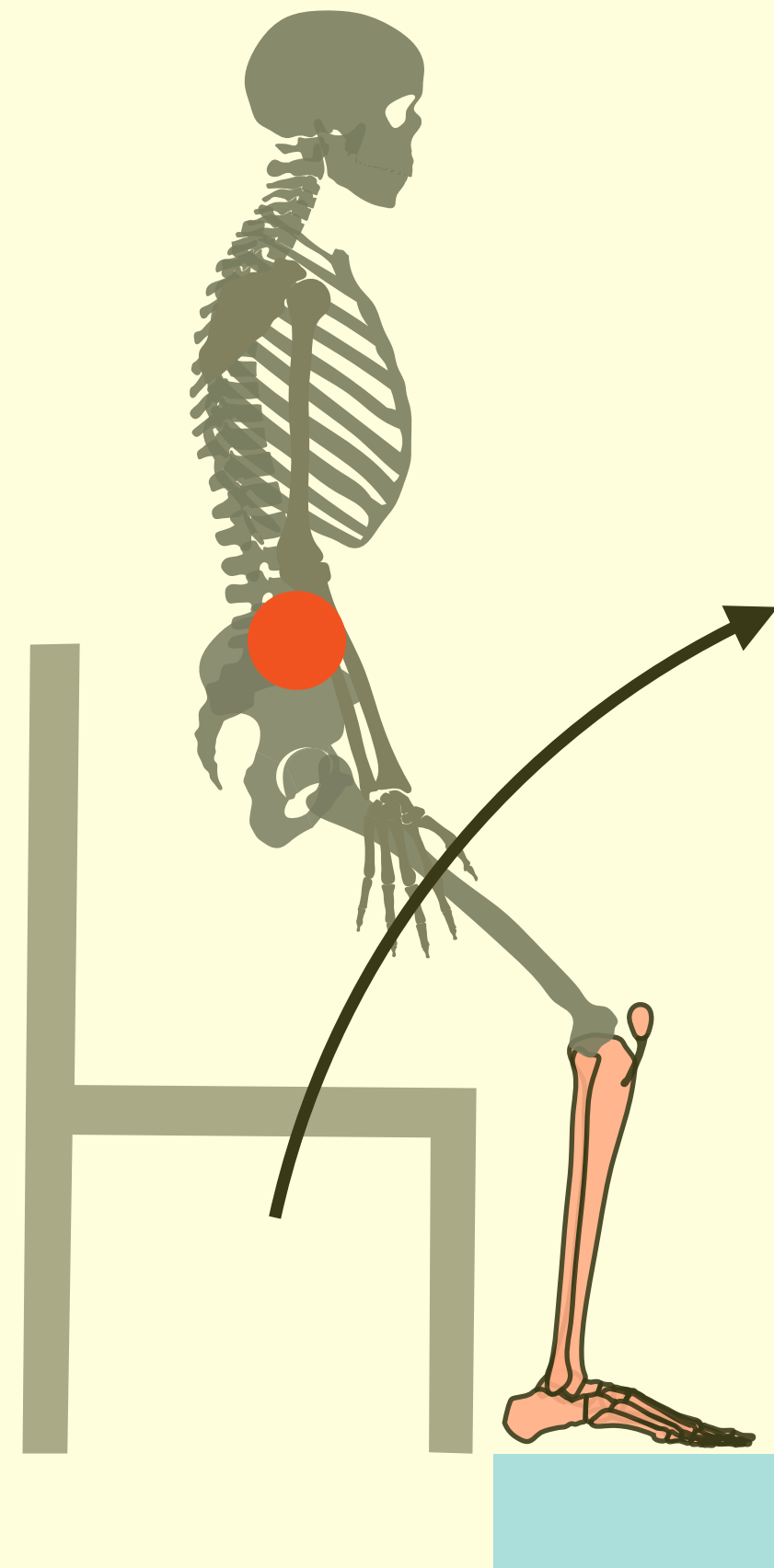


立ち上がり と 支持基底面



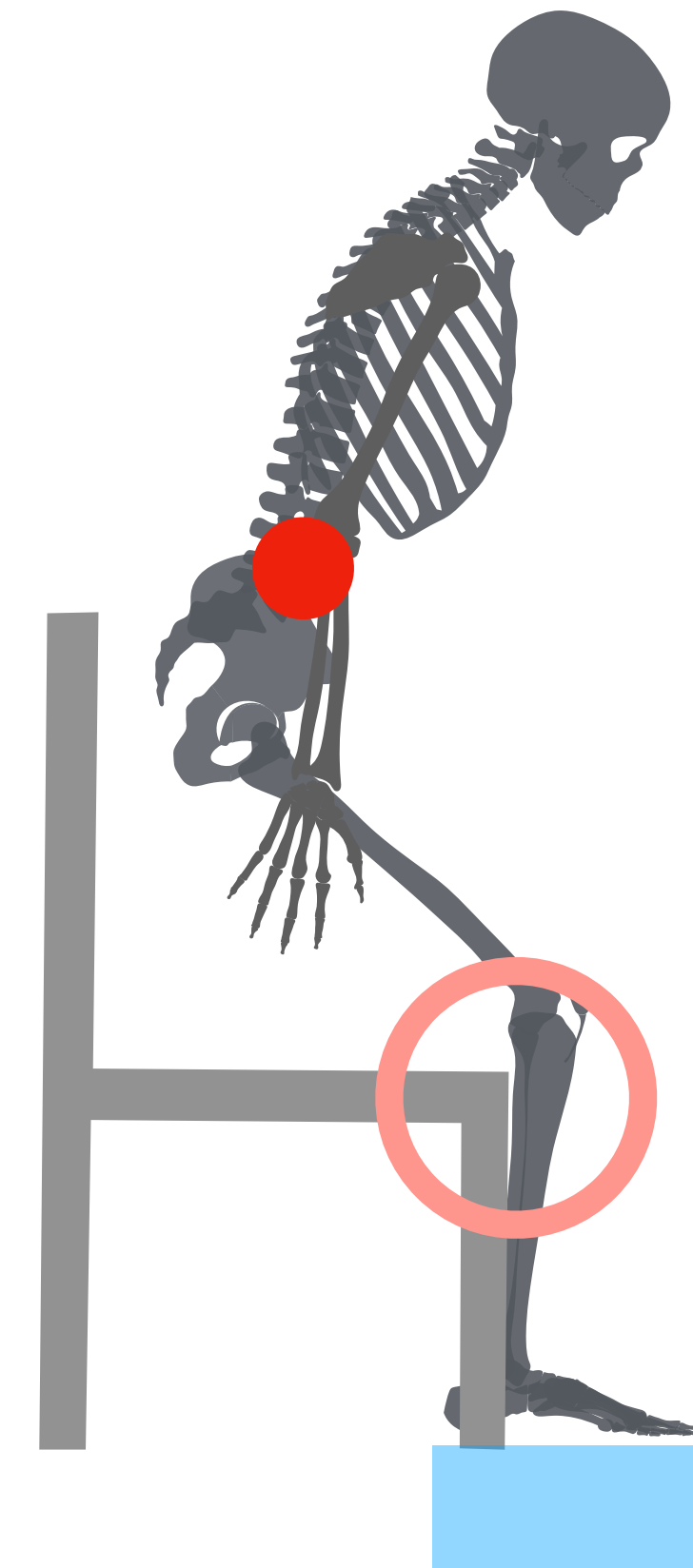
足底面の移動

足部の移動ができない



量の変化

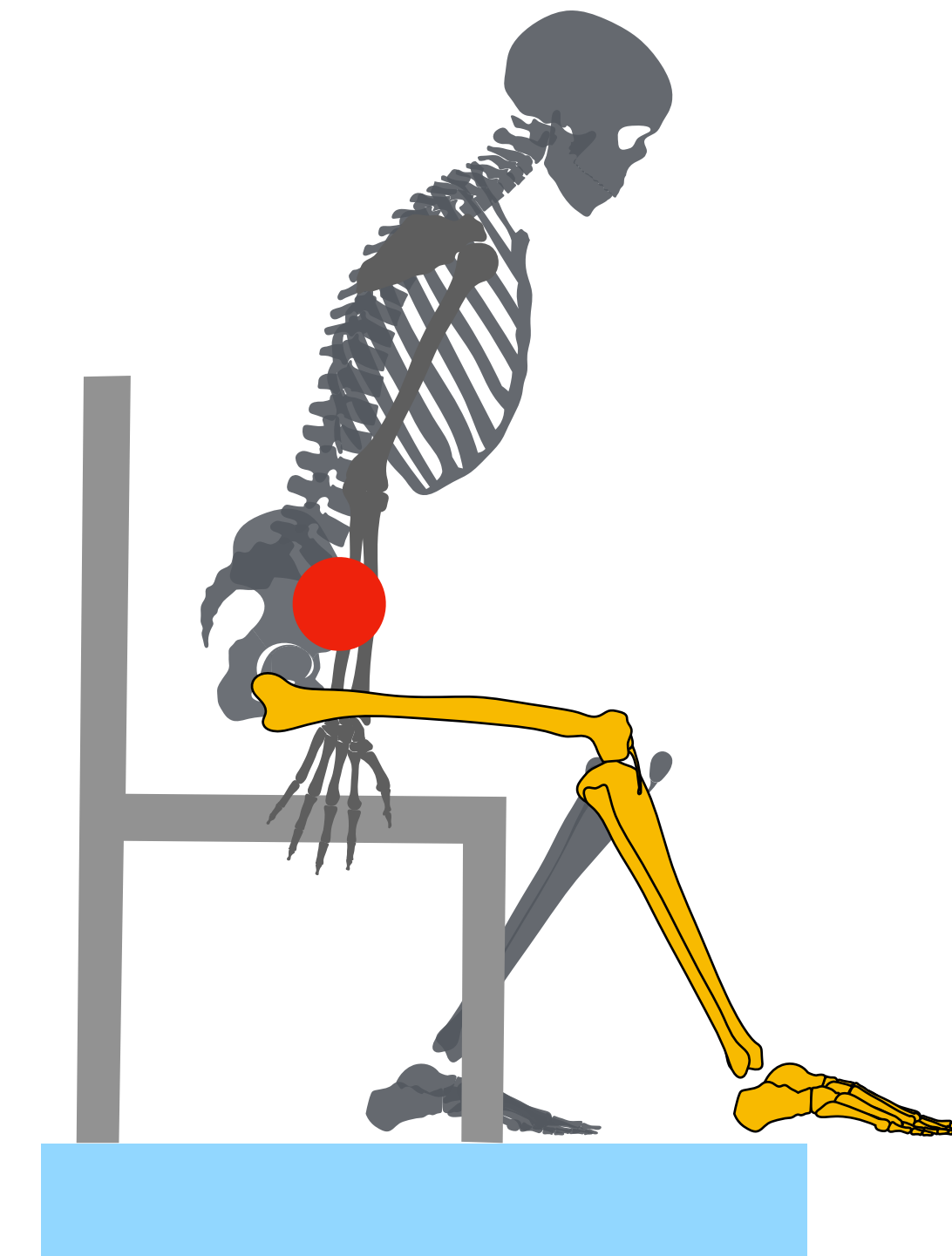
間違った支持基底面



足底面の移動

量の変化

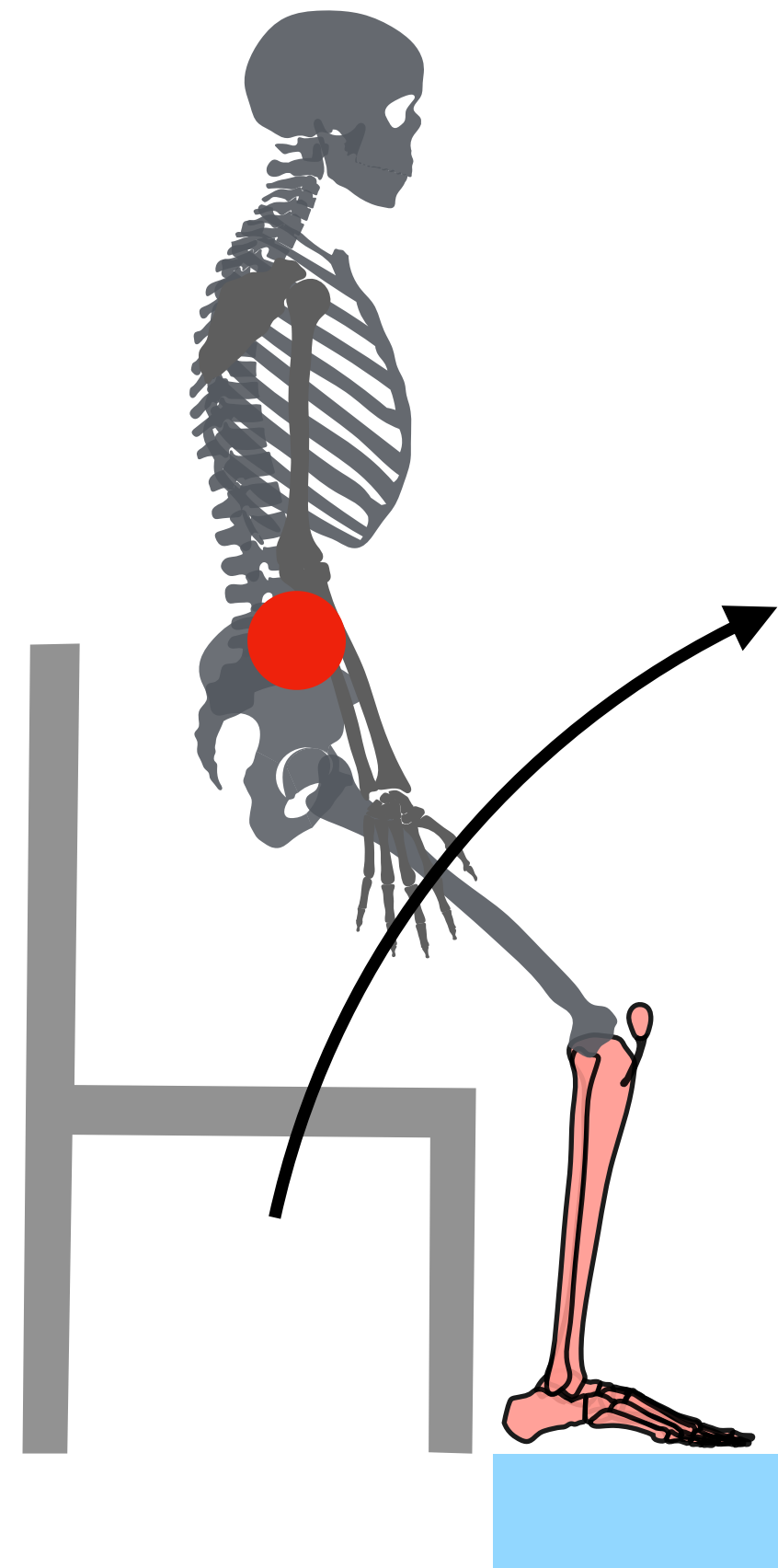
支持基底面の左右差



立ち上がり と 支持基底面

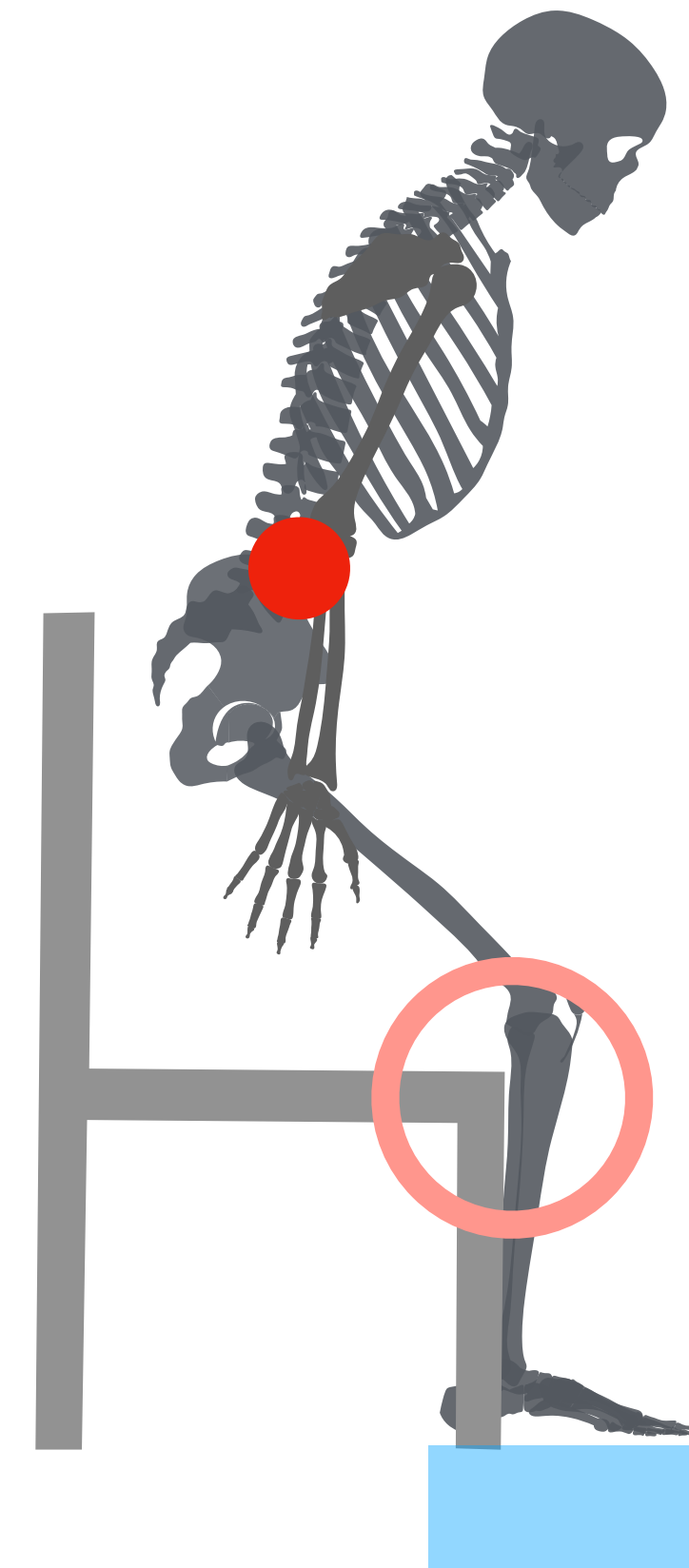
足底面の移動

足部の移動ができない



量の変化

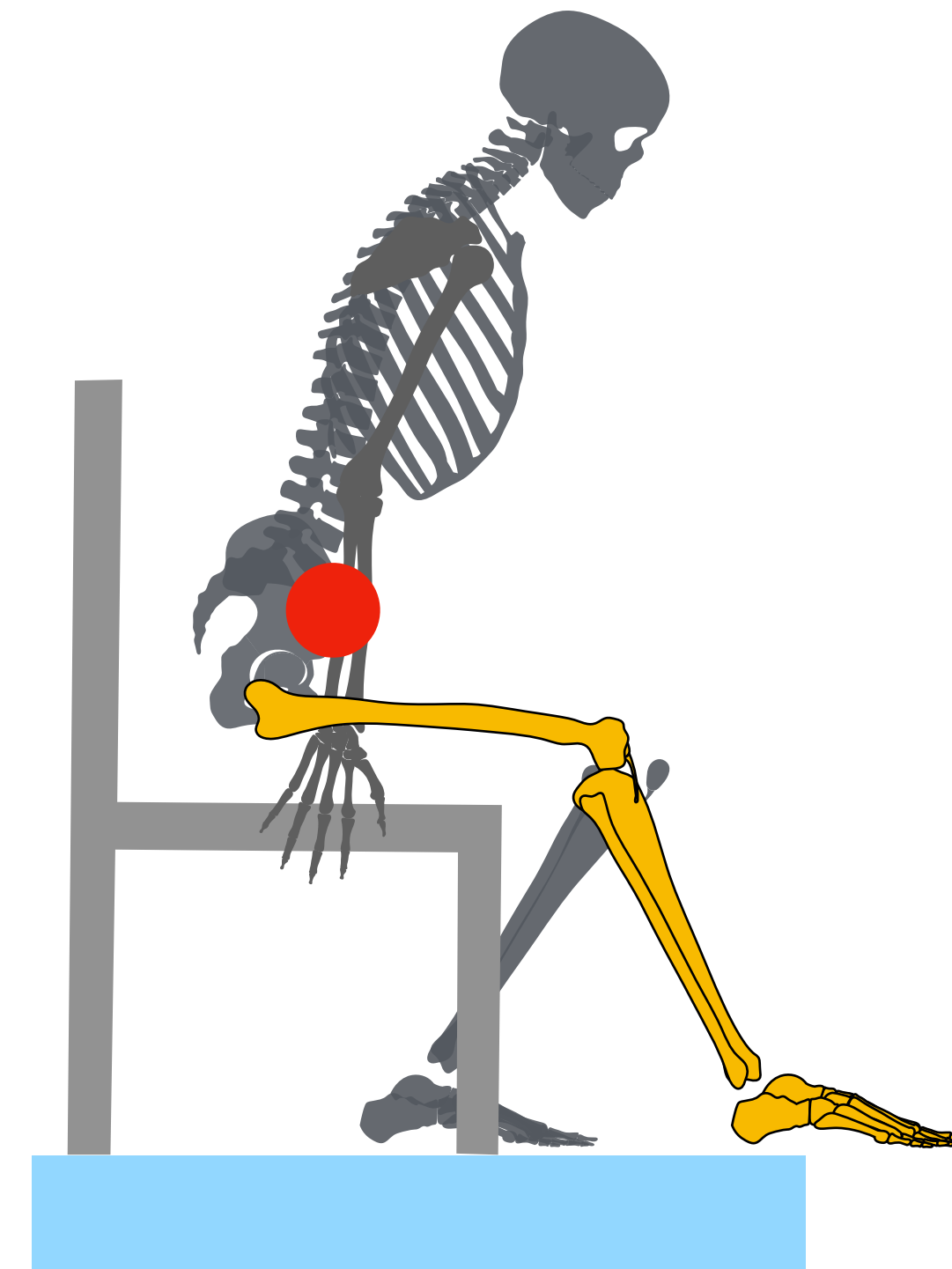
間違った支持基底面



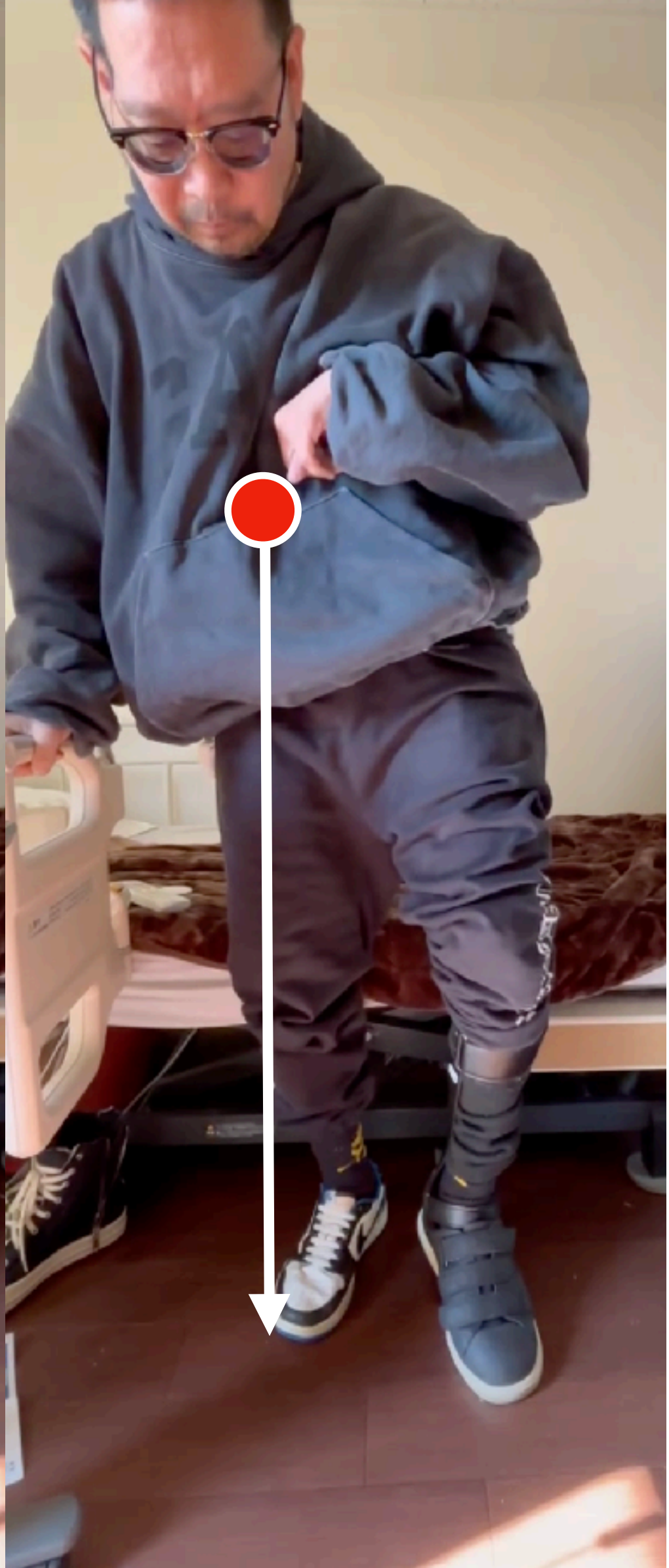
足底面の移動

量の変化

支持基底面の左右差





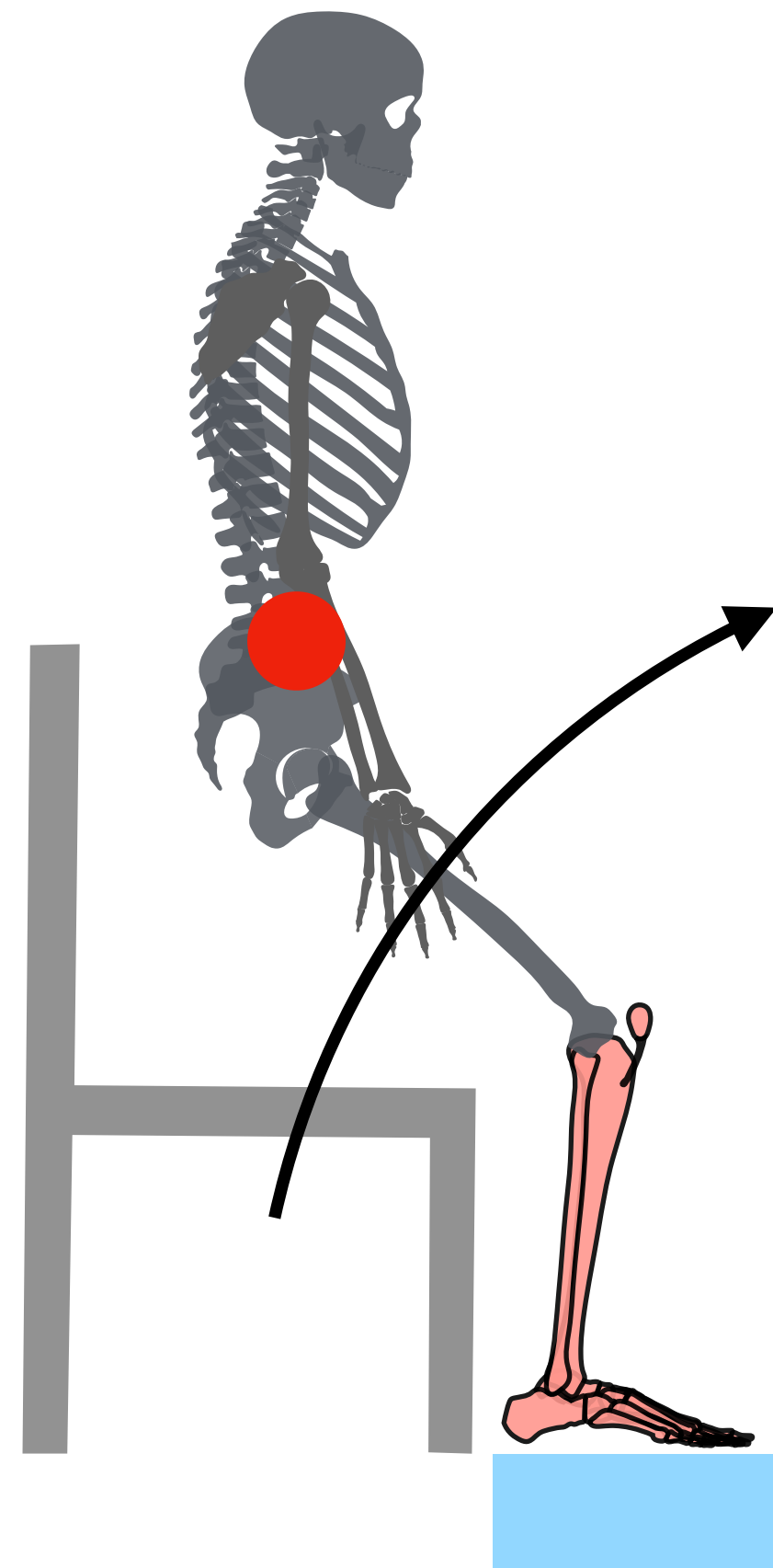




立ち上がり と 支持基底面

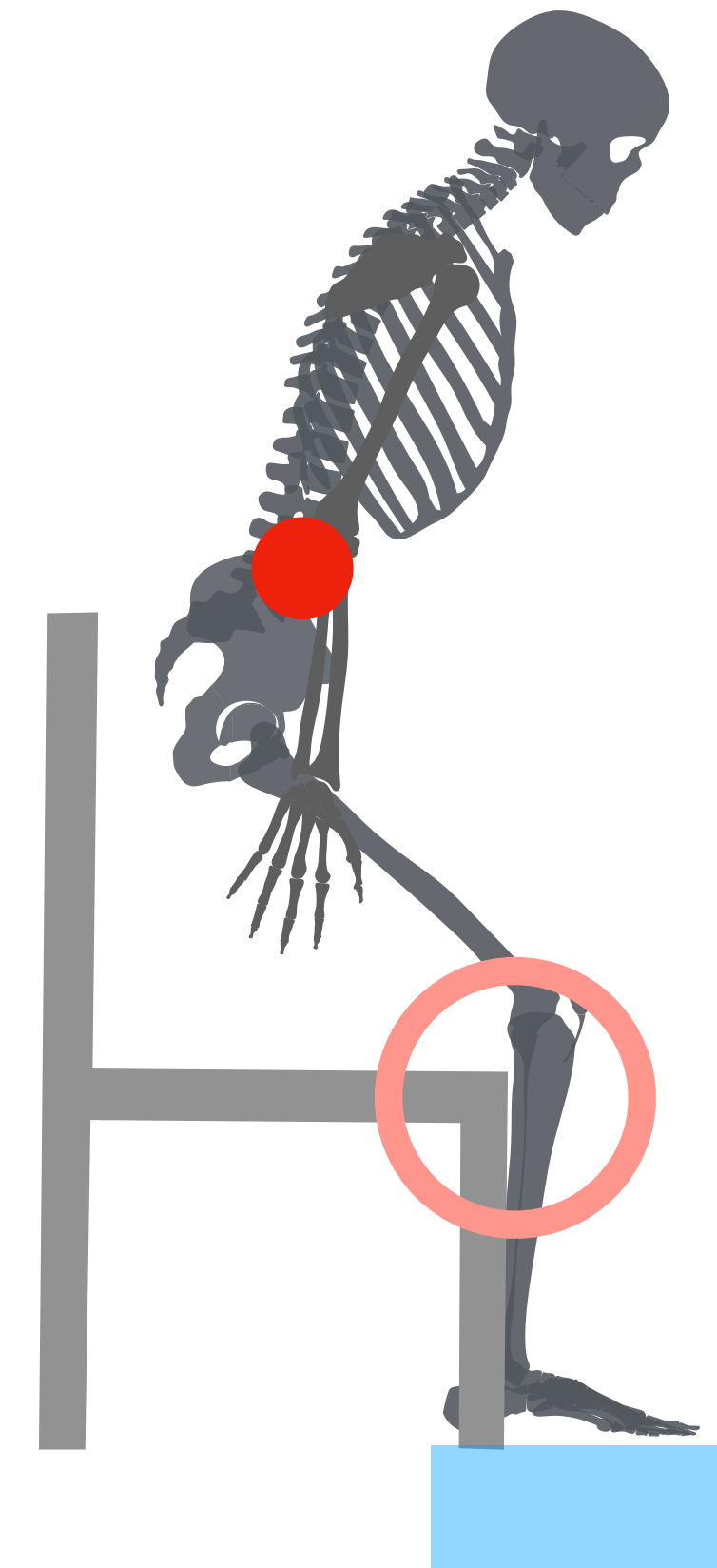
足底面の移動

足部の移動ができない



量の変化

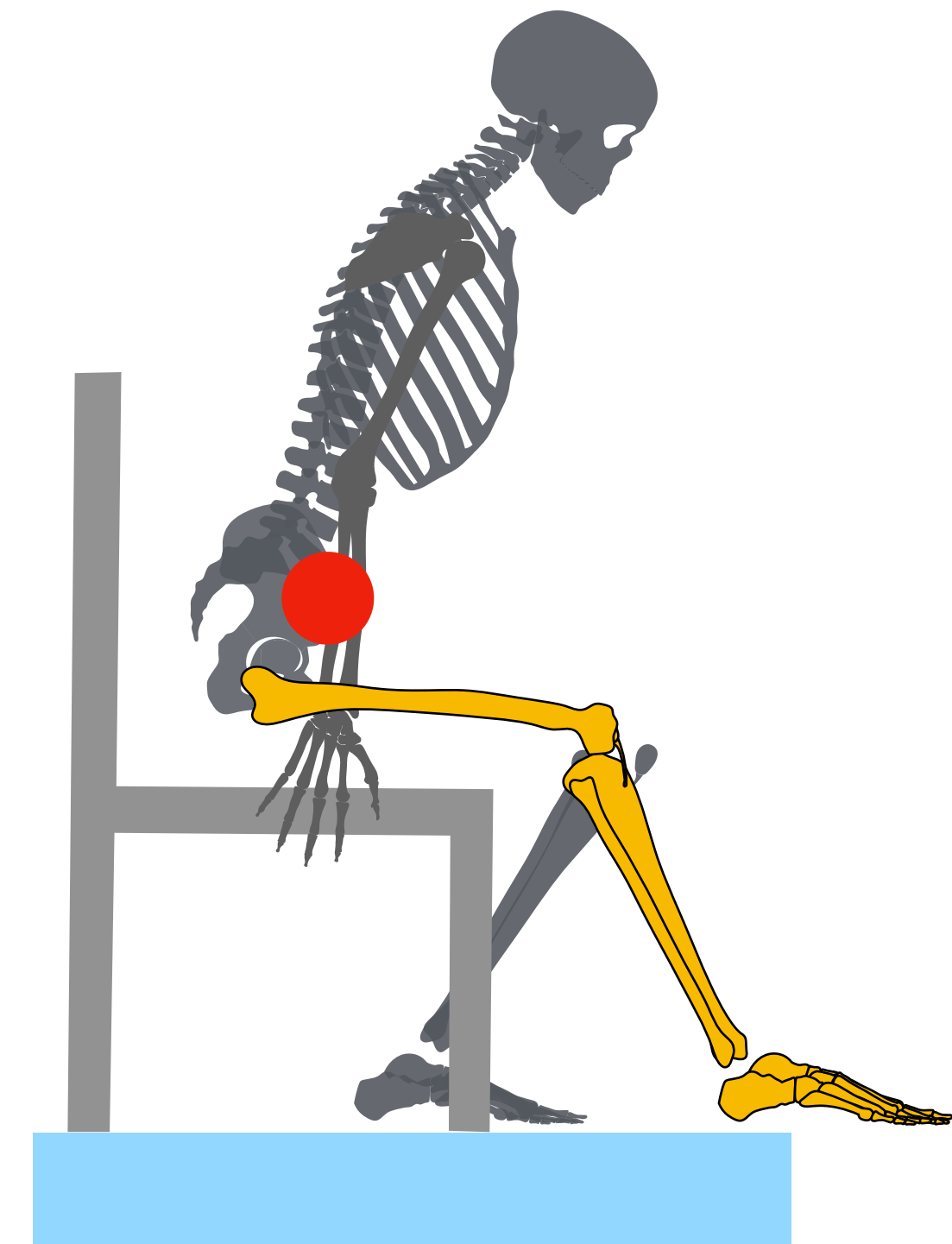
間違った支持基底面



足底面の移動

量の変化

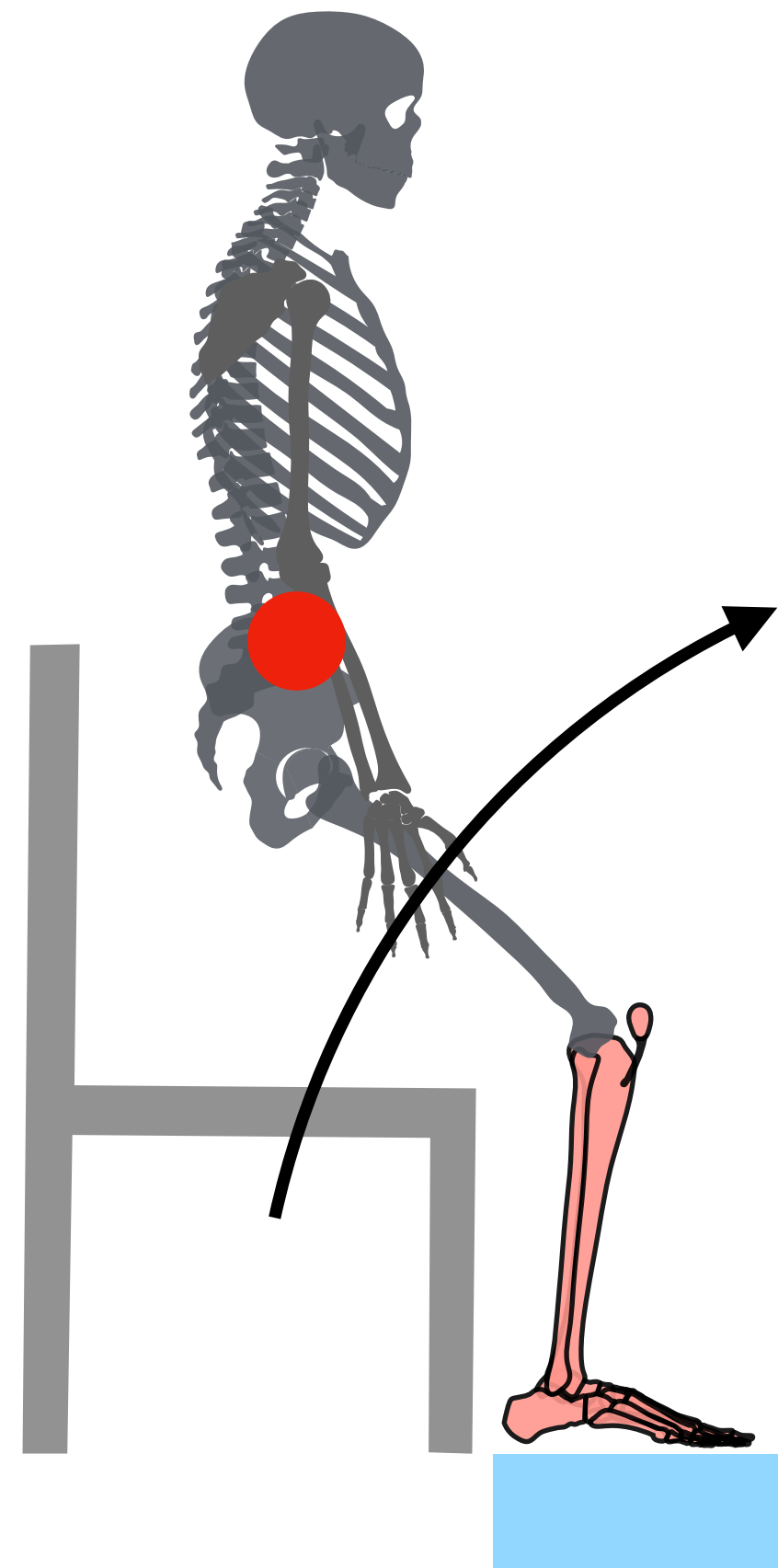
支持基底面の左右差



立ち上がり と 支持基底面

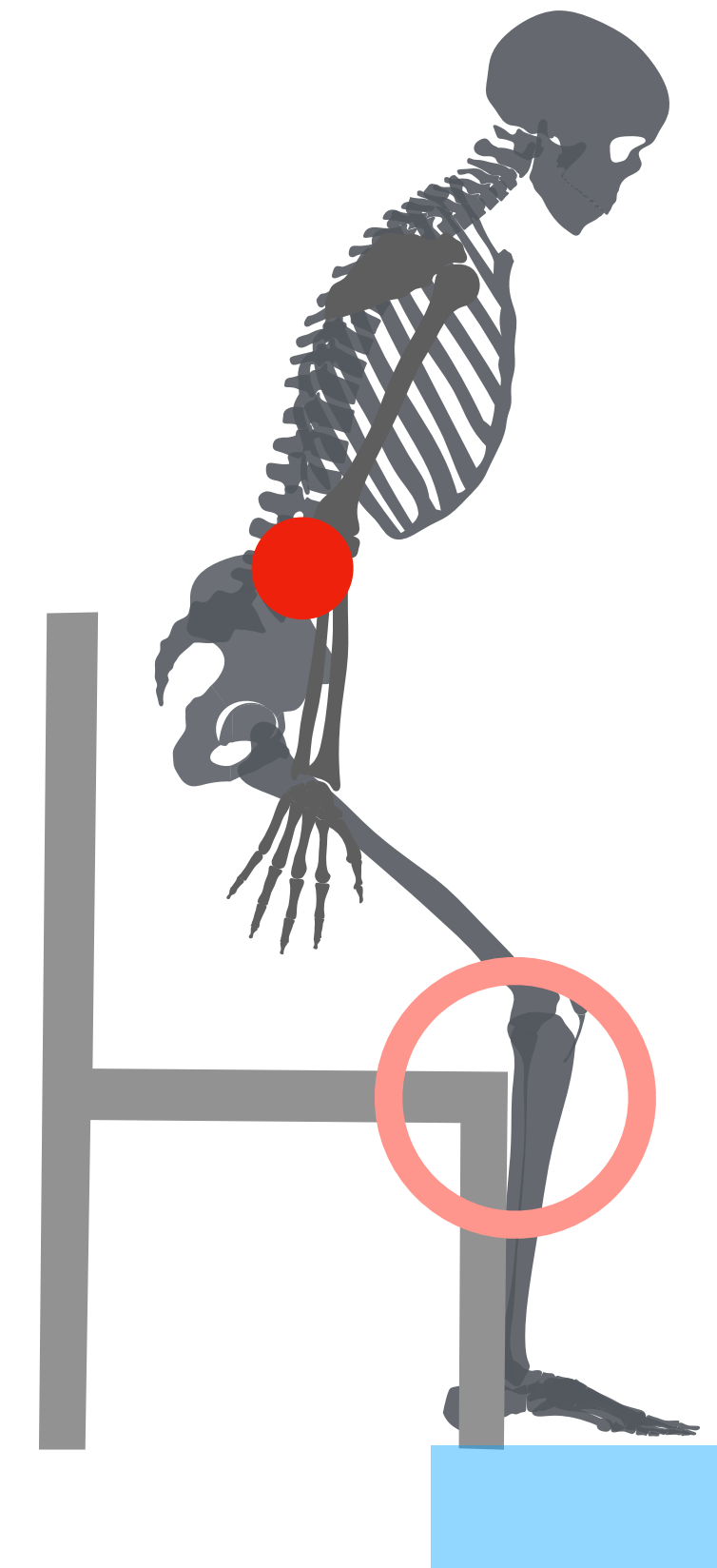
足底面の移動

足部の移動ができない



量の変化

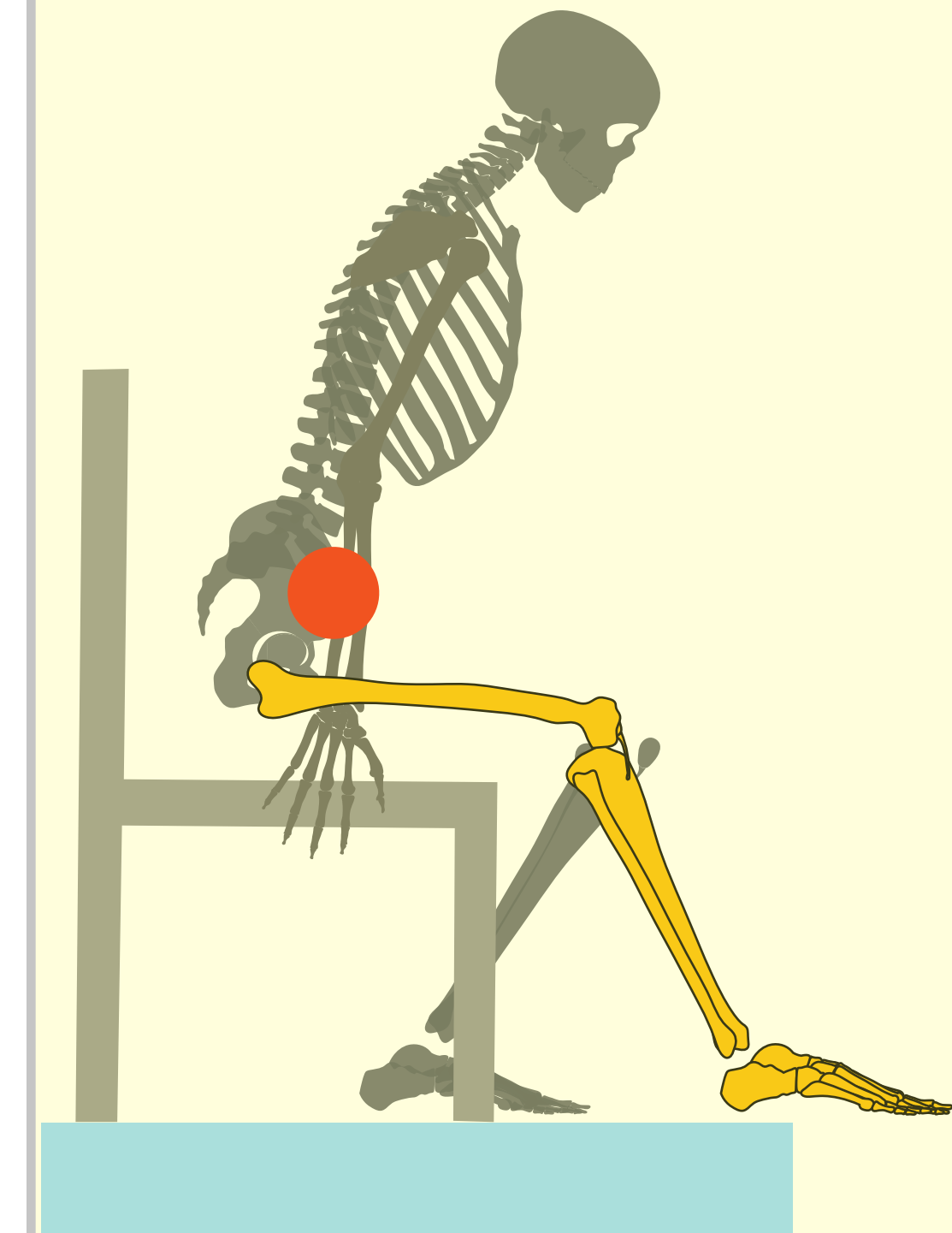
間違った支持基底面



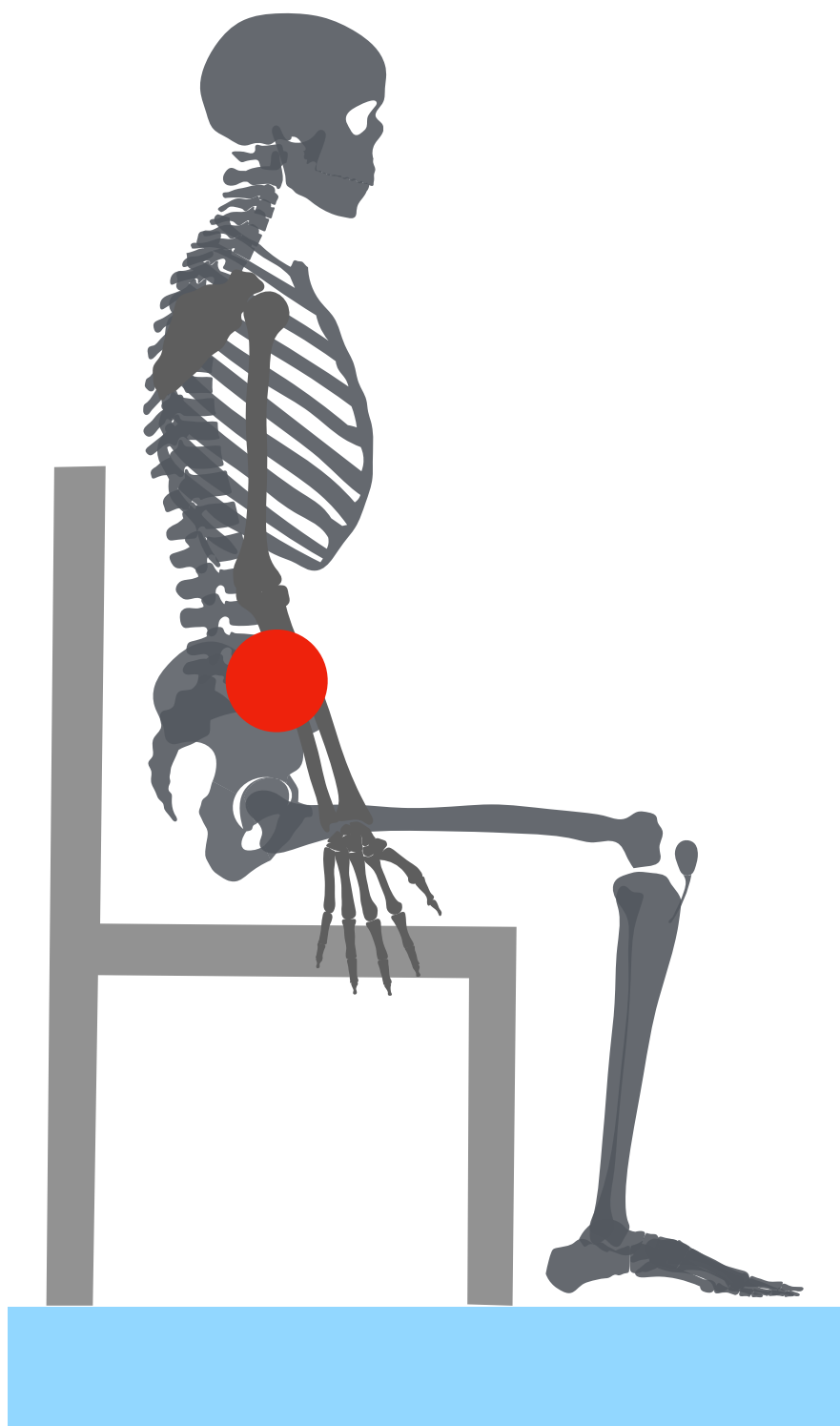
足底面の移動

量の変化

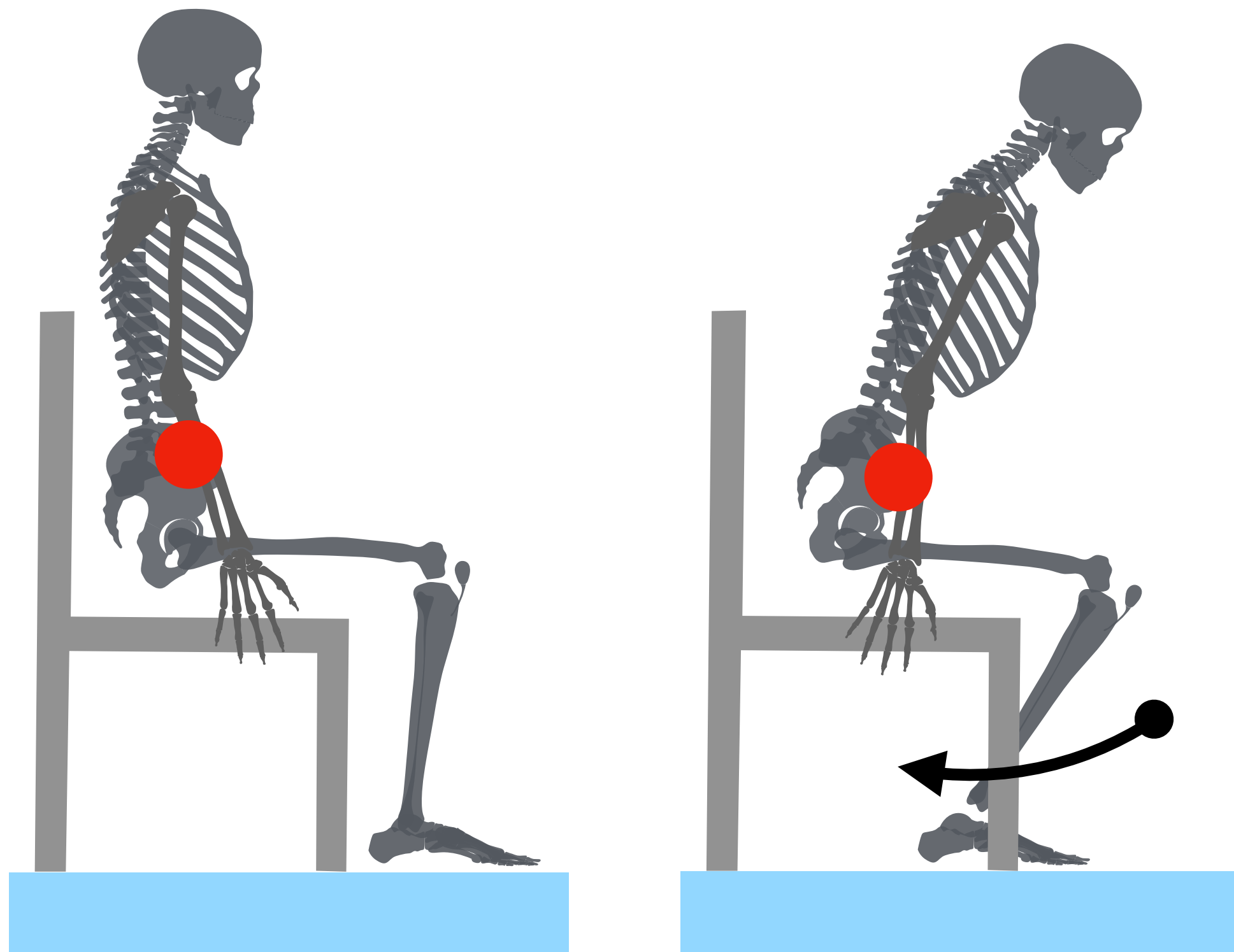
支持基底面の左右差



支持基底面の移動に必要なこと



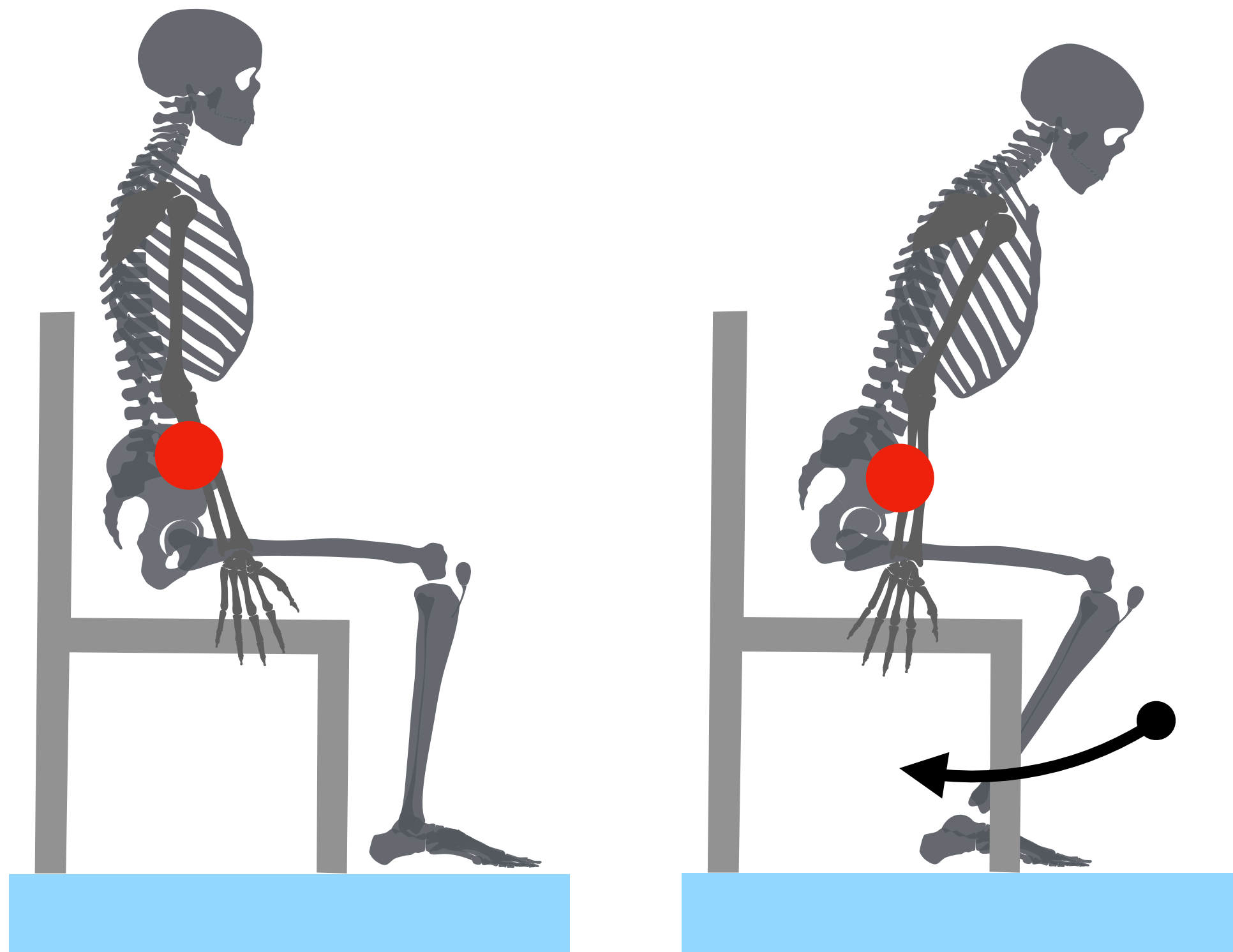
支持基底面の移動に必要なこと



足を引く

- ①膝関節の屈曲
- ②足関節の背屈可動域
- ③股関節の屈曲

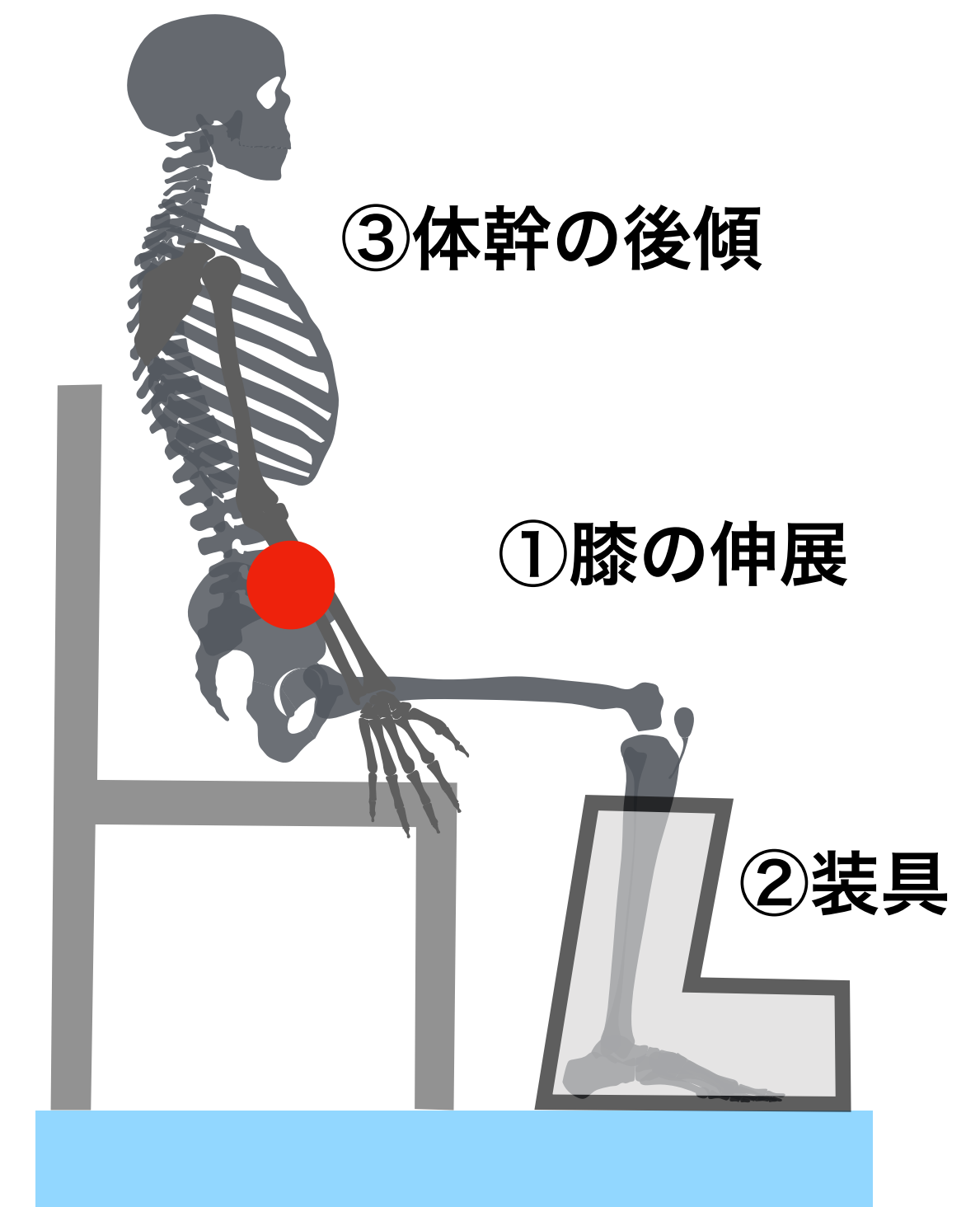
支持基底面の移動に必要なこと



足を引く

- ①膝関節の屈曲
- ②足関節の背屈可動域
- ③股関節の屈曲

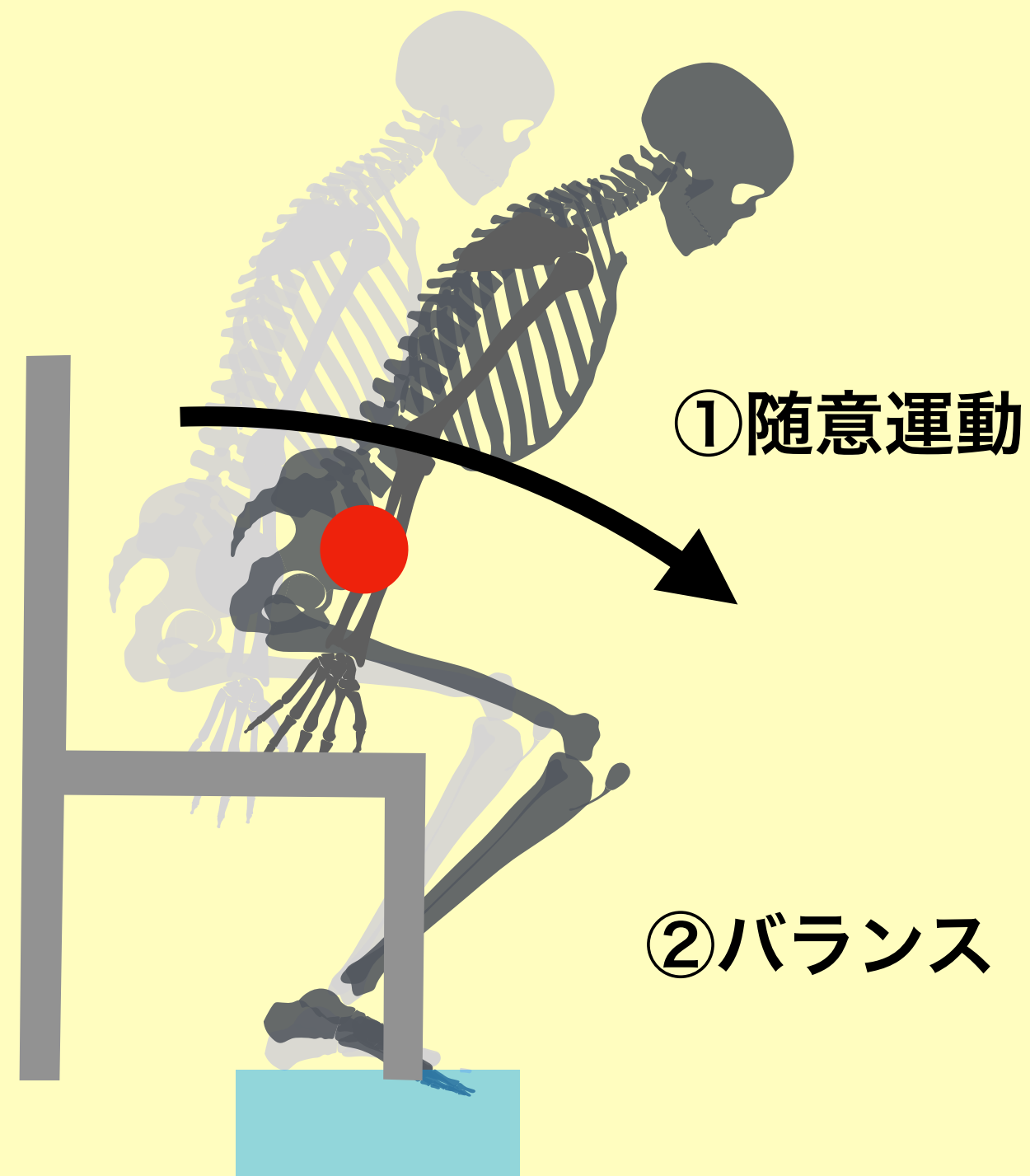
<問題点>



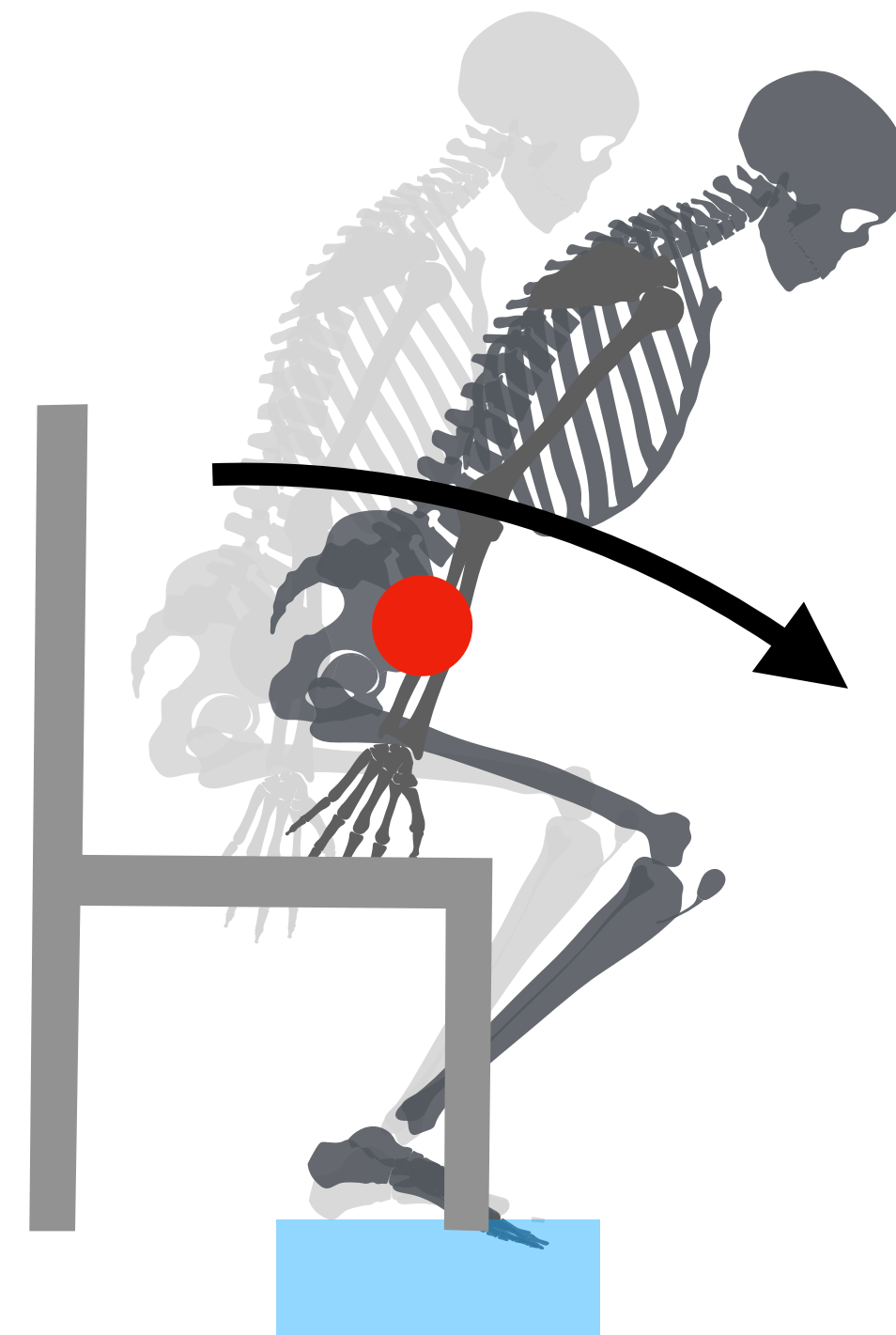
臀部離床（荷重）と筋緊張

なぜ、下肢への荷重が必要なのか？

支持基底面への重心移動：荷重

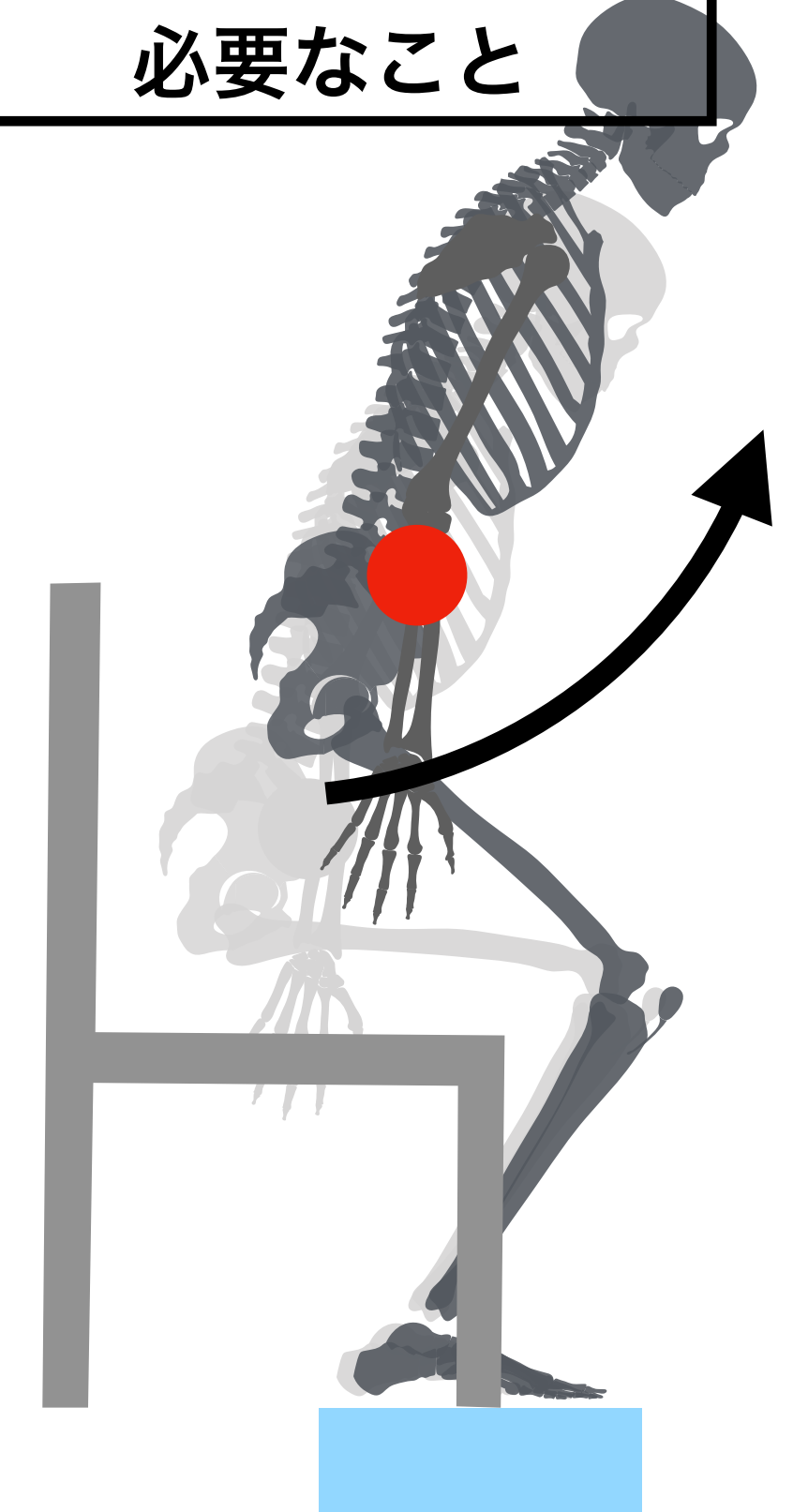


重心を移動するために必要なこと



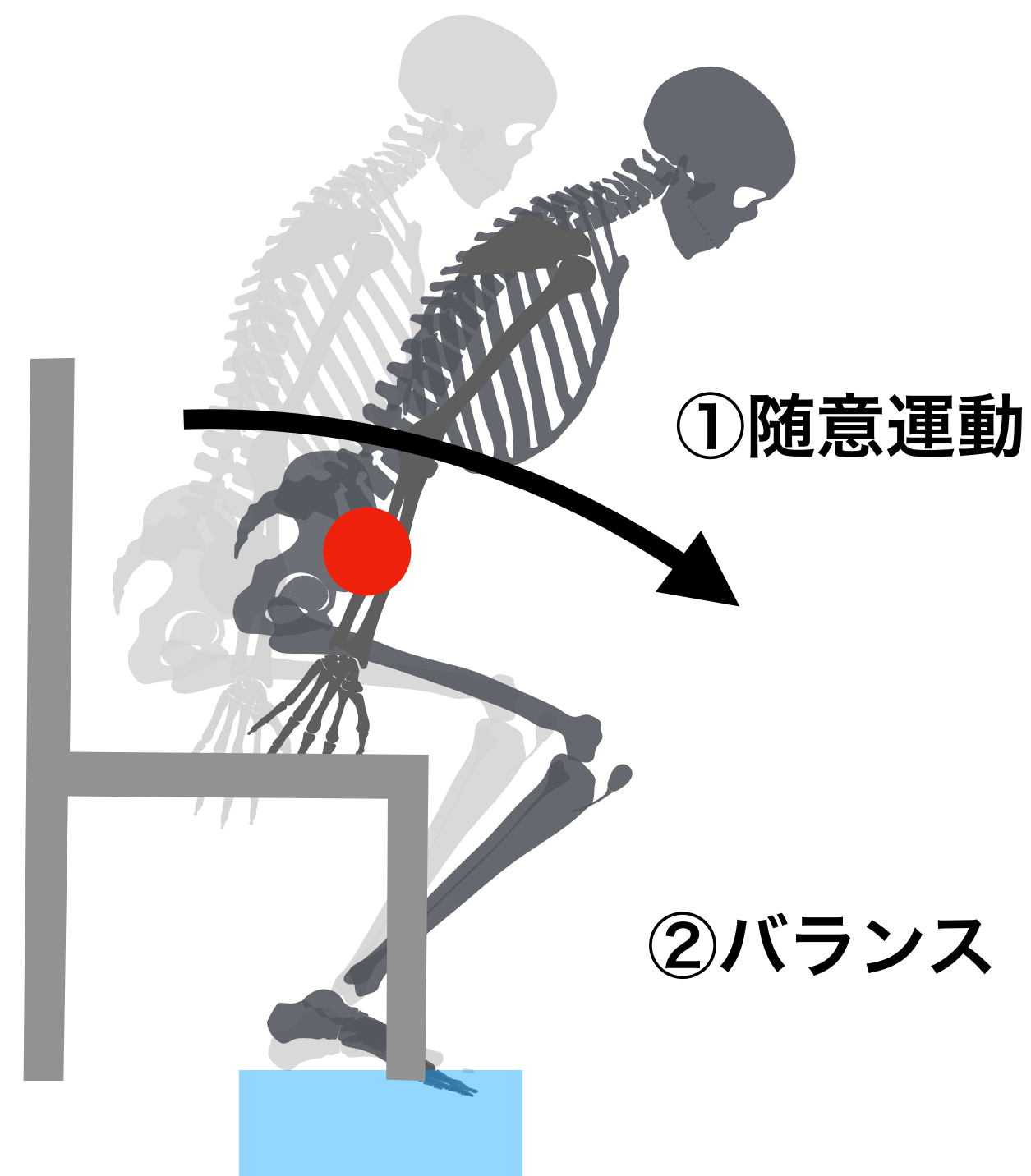
重心移動：随意運動

重心を上げるために必要なこと

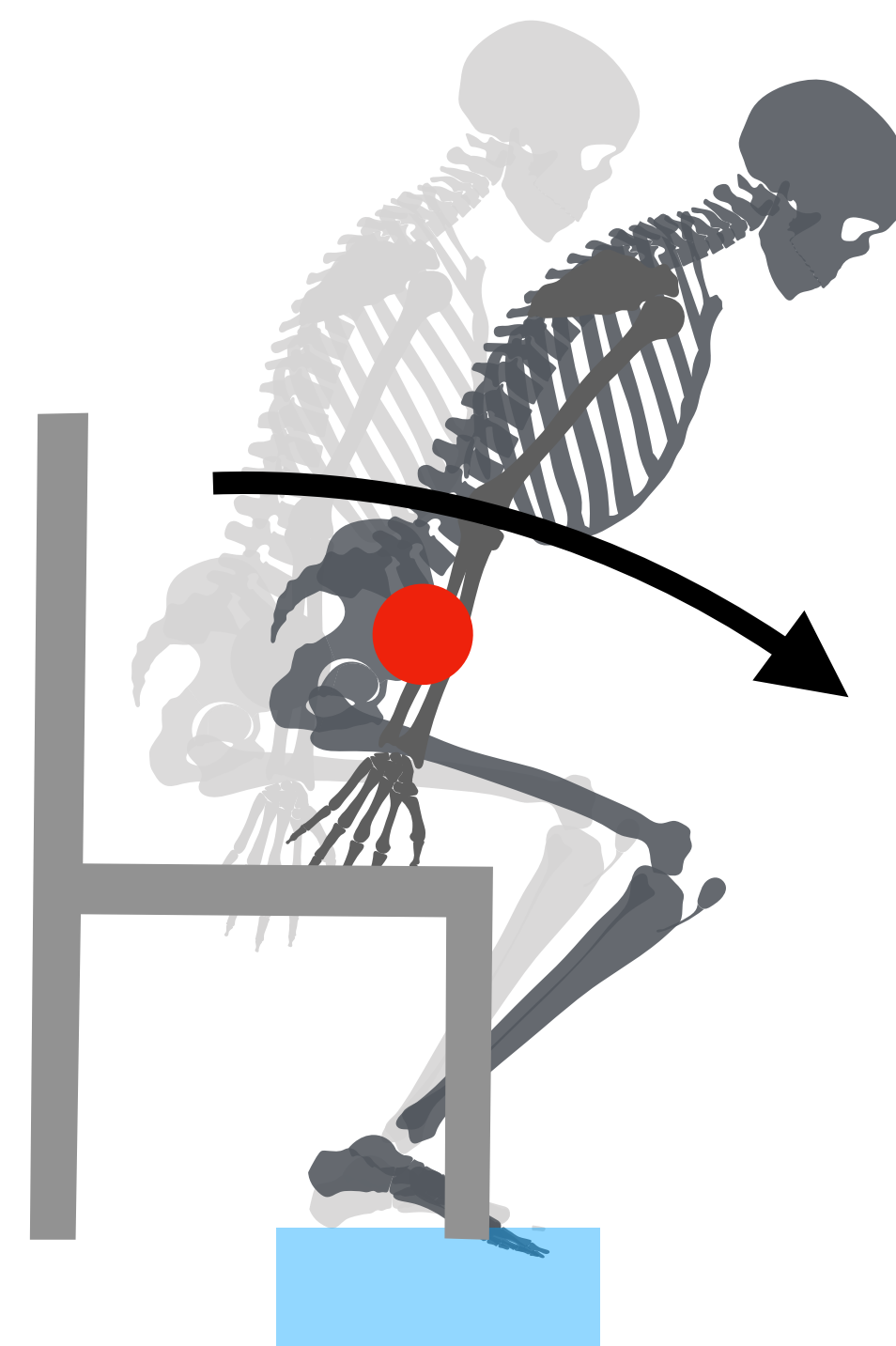


重心の高さ：筋緊張

支持基底面への重心移動：荷重

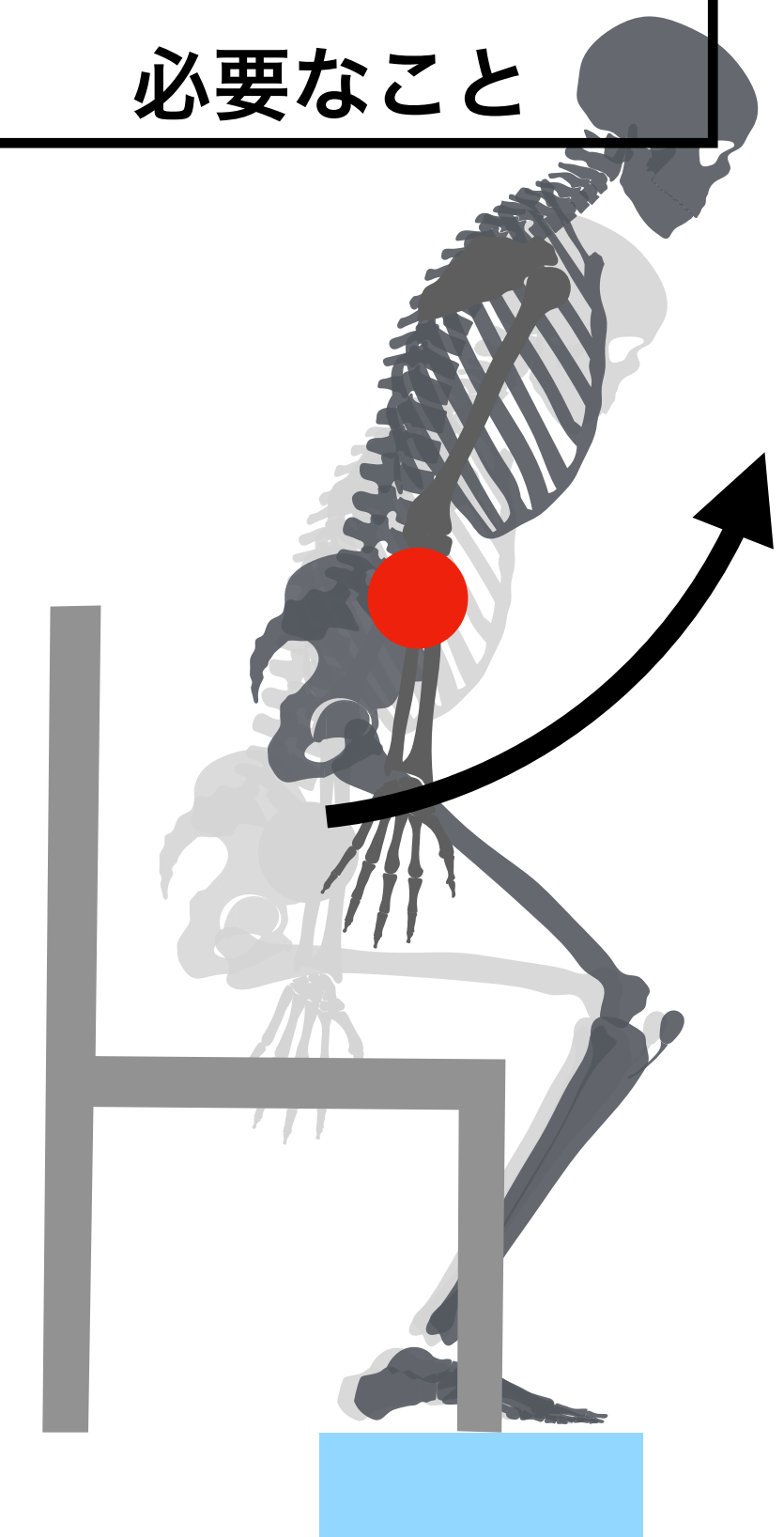


重心を移動するために必要なこと



重心移動：随意運動

重心を上げるために必要なこと



重心の高さ：筋緊張

立ち上がり

① 臀筋は必要？

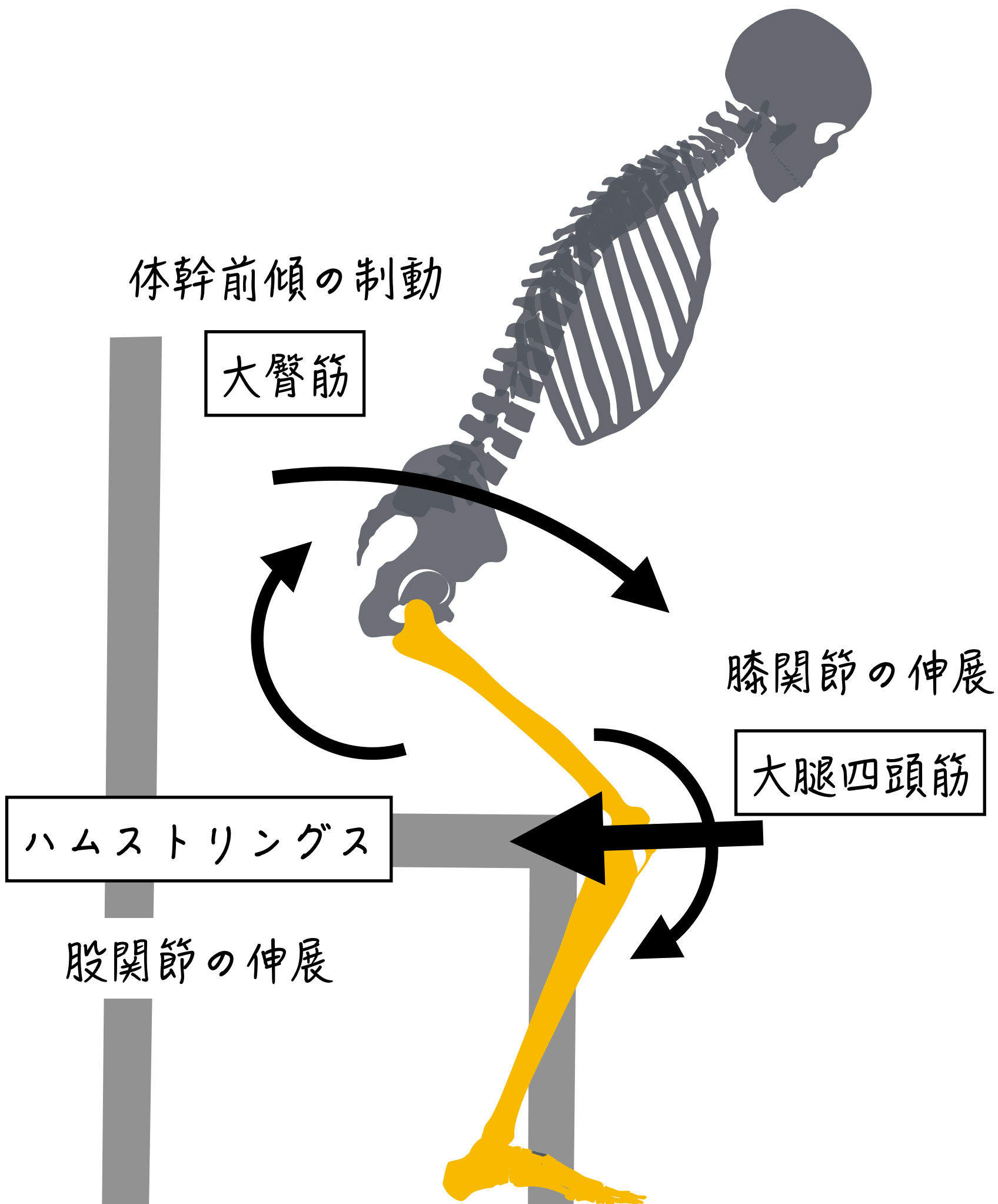
② 大腿四頭筋は？

③ 膝と股関節の伸展どちらが重要

① 臀筋は体幹前傾の制動に働く

② 大腿四頭筋は膝の伸展

③ 膝の伸展 < 股関節の伸展



立ち上がりのポイント

①足関節の底屈(荷重と反力+反射)

①ヒラメ筋のアプローチ

②膝の屈曲(支持面の移動と体幹の伸展)

②ハムストリングスアプローチ

③股関節の内旋(骨盤の前傾)

③腸腰筋

④股関節の屈曲(重心移動)

④腸腰筋

⑤臀部離床 (反動の制動とバランス)

⑤バランス・臀筋・四頭筋

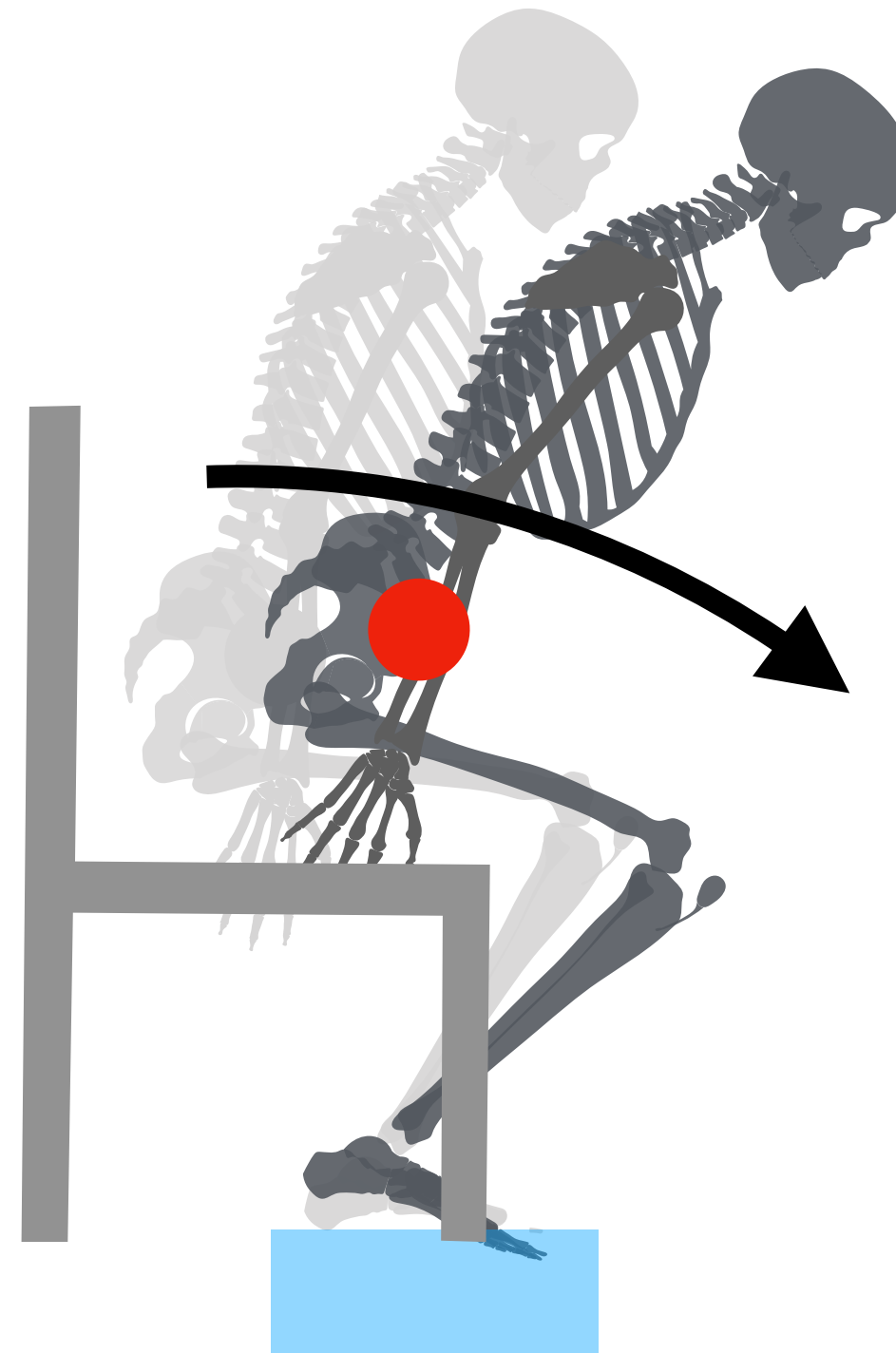
⑥股関節の伸展 (重心移動と体幹の伸展)

⑥ハムストリングス



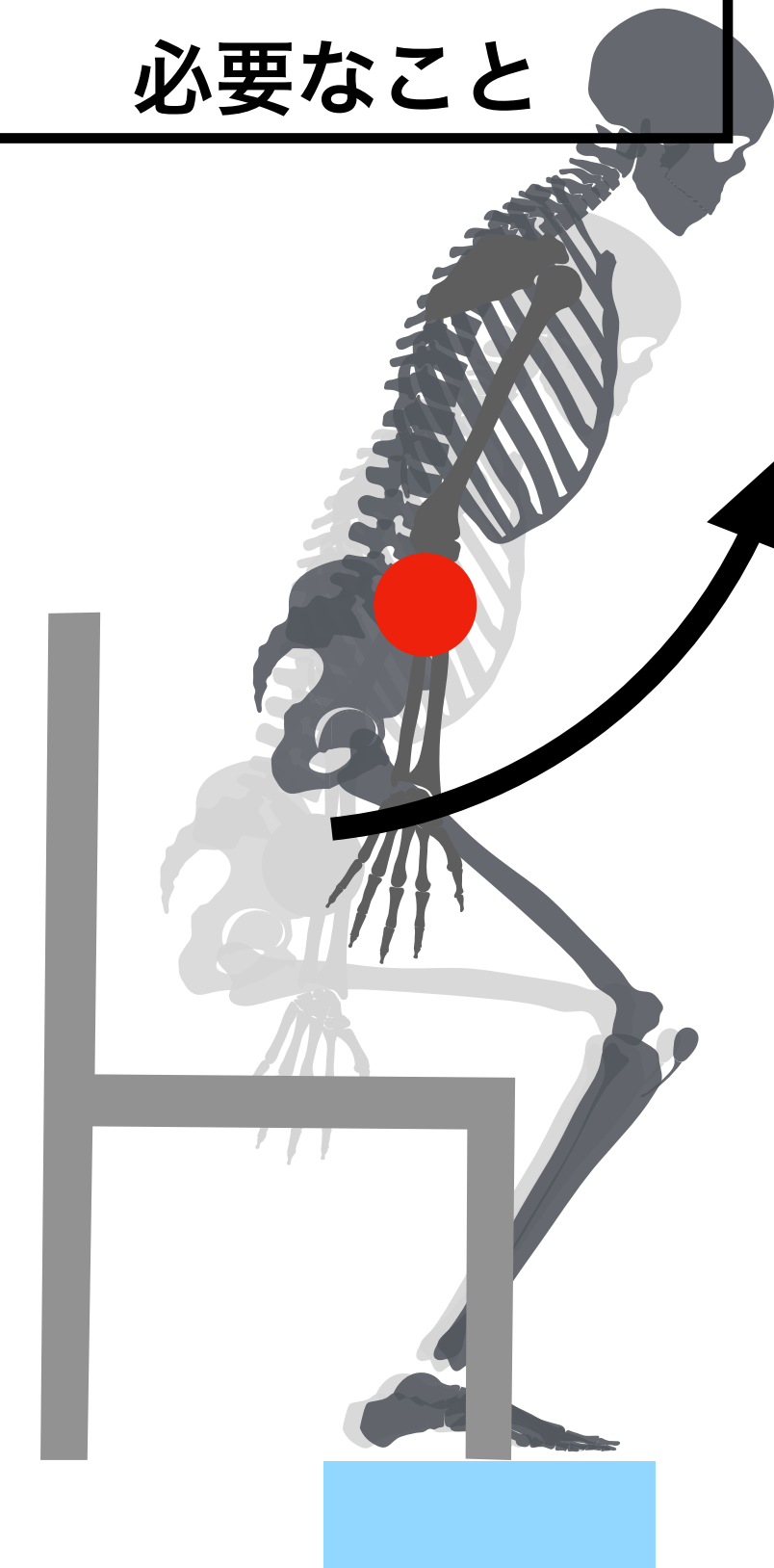
立ち上がり と 重心移動

重心を移動するために
必要なこと



重心移動：随意運動

重心を上げるために
必要なこと



重心の高さ：筋緊張











