

➤ **1時間でわかるADL動作分析**

基本動作：起き上がり

～動作分析 見ているポイントとは～

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

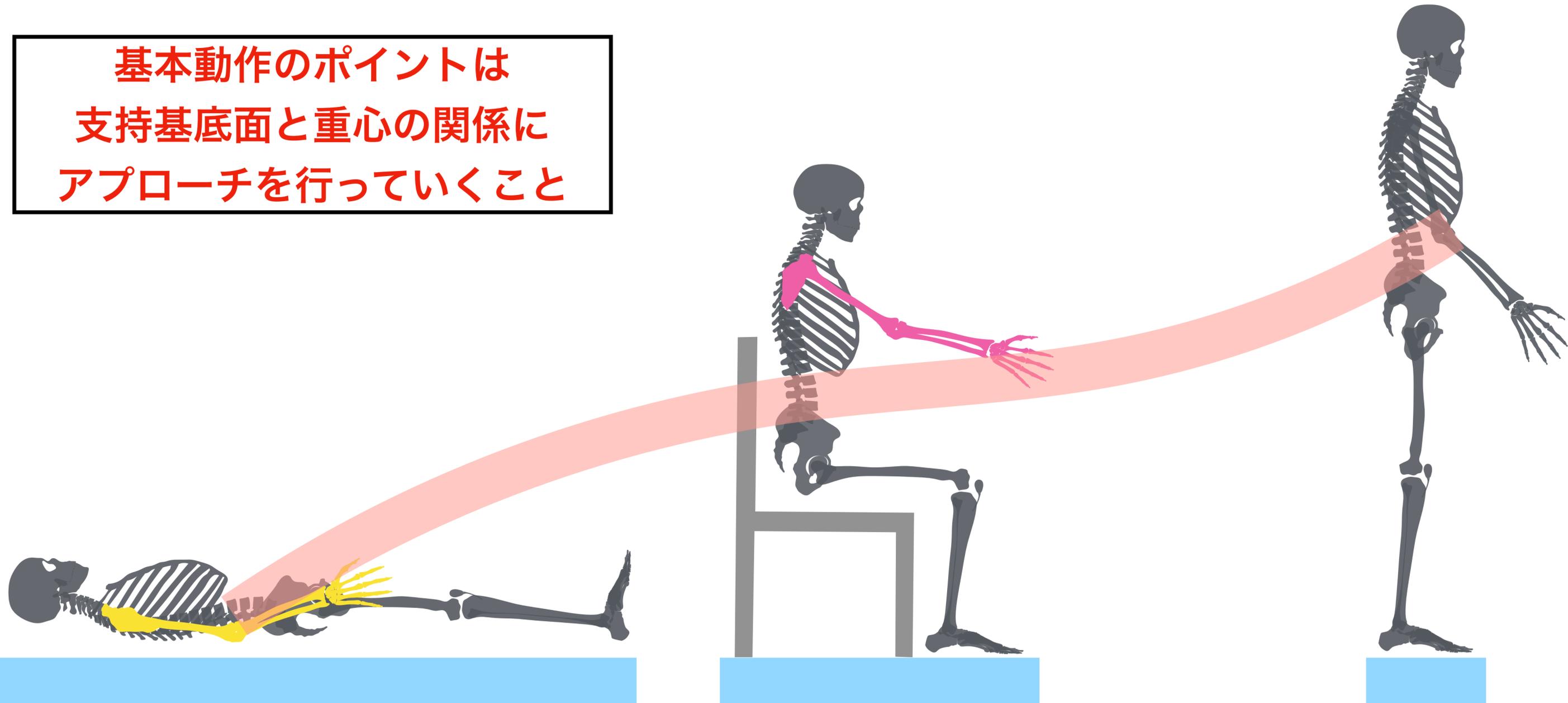
立位

起き上がり（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

起き上がりができると？

起き上がりができない

離床に介助が必要

介助が必要な生活

食事・トイレ・移動

介助者が必要である状態

起き上がりができる

離床に介助が不必要

自立した生活

食事・トイレ・移動

介助者が不必要である状態

起き上がり

離床の有無

起き上がりができると？

起き上がりができない

離床に介助が必要

介助が必要な生活

食事・トイレ・移動

介助者が必要である状態

介助を必要とする生活

起き上がり

分岐点

離床の有無

起き上がりができる

離床に介助が不必要

自立した生活

食事・トイレ・移動

介助者が不必要である状態

自立に向けた生活



起き上がりの目的

<基本動作>

臥位

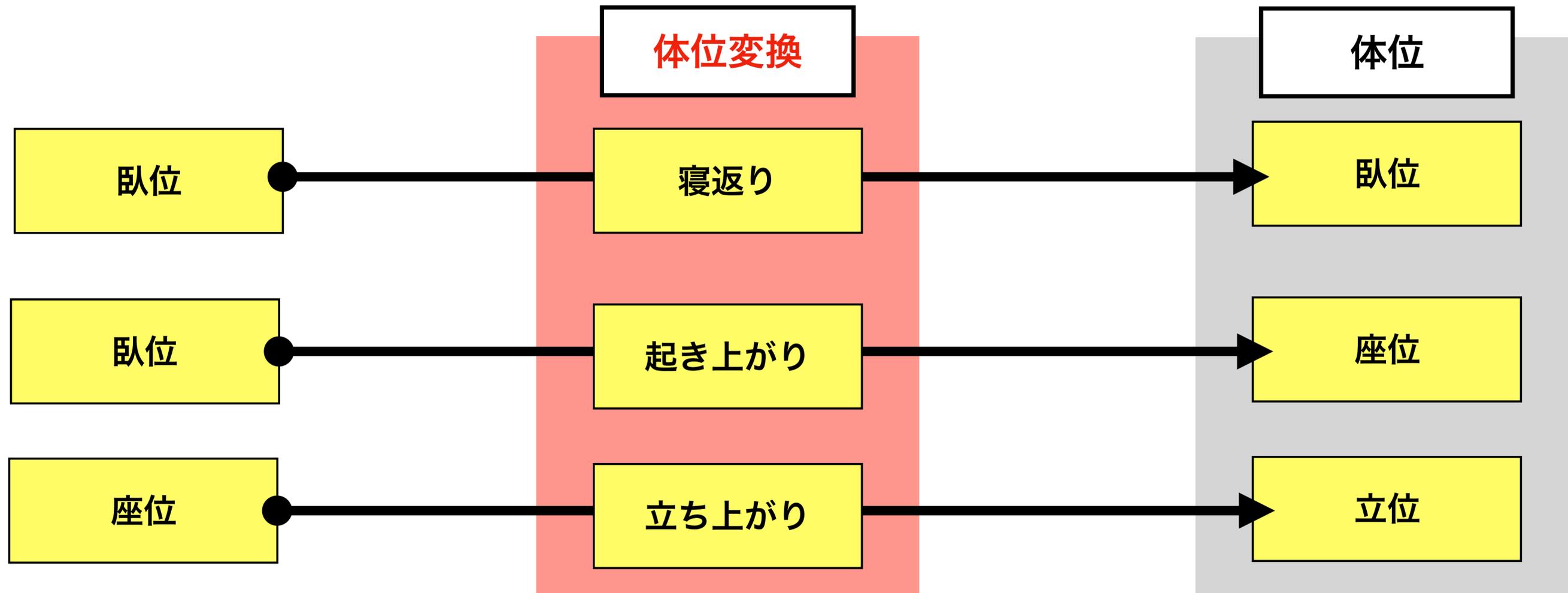
寝返り

起き上がり

座位

立ち上がり

立位



起き上がりはどこに入る？

- 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

起き上がりっていつりハビリしまおうか？

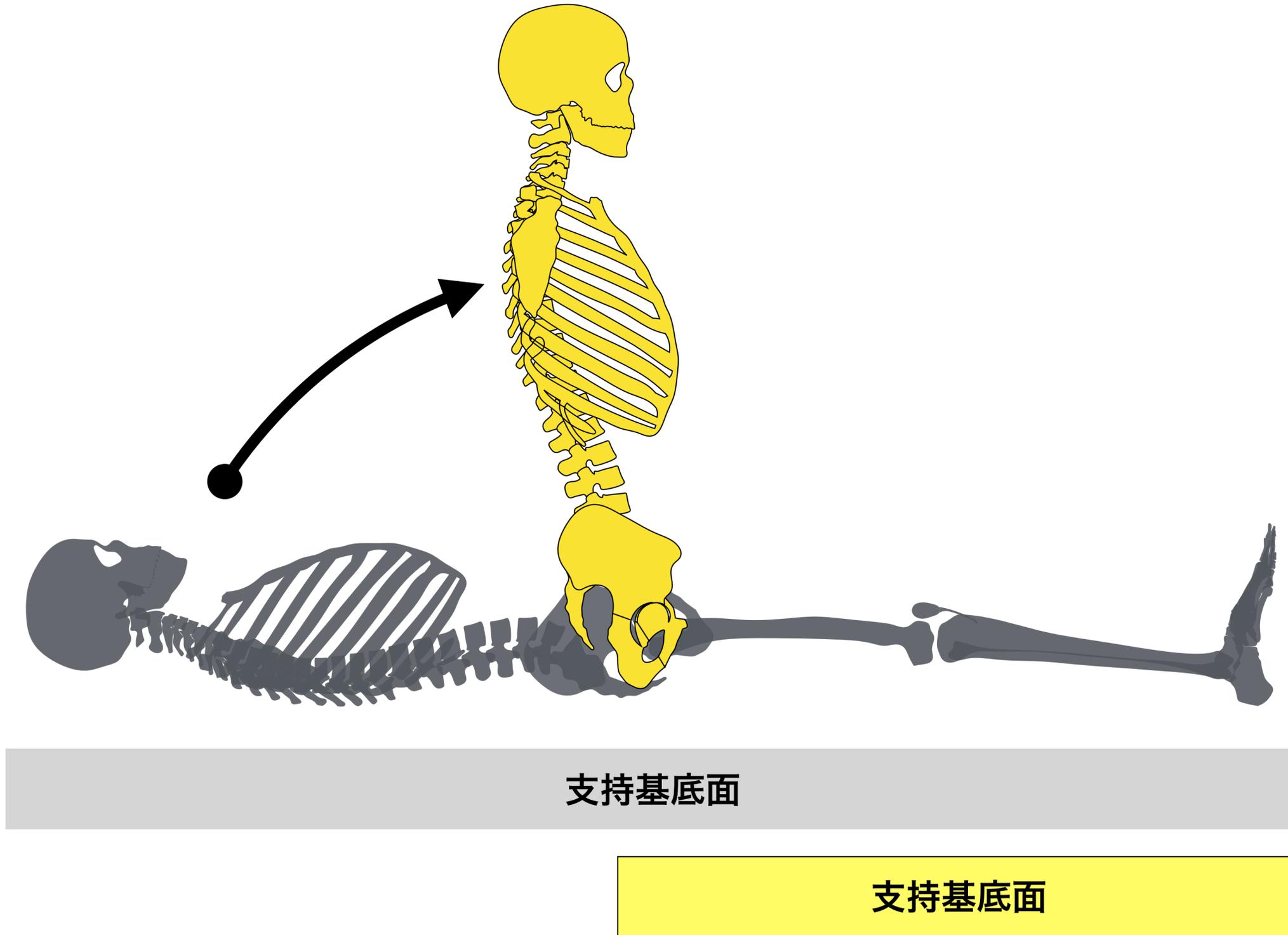
起き上がりがを獲得する目的
(何が変わるのか？)

対位変換

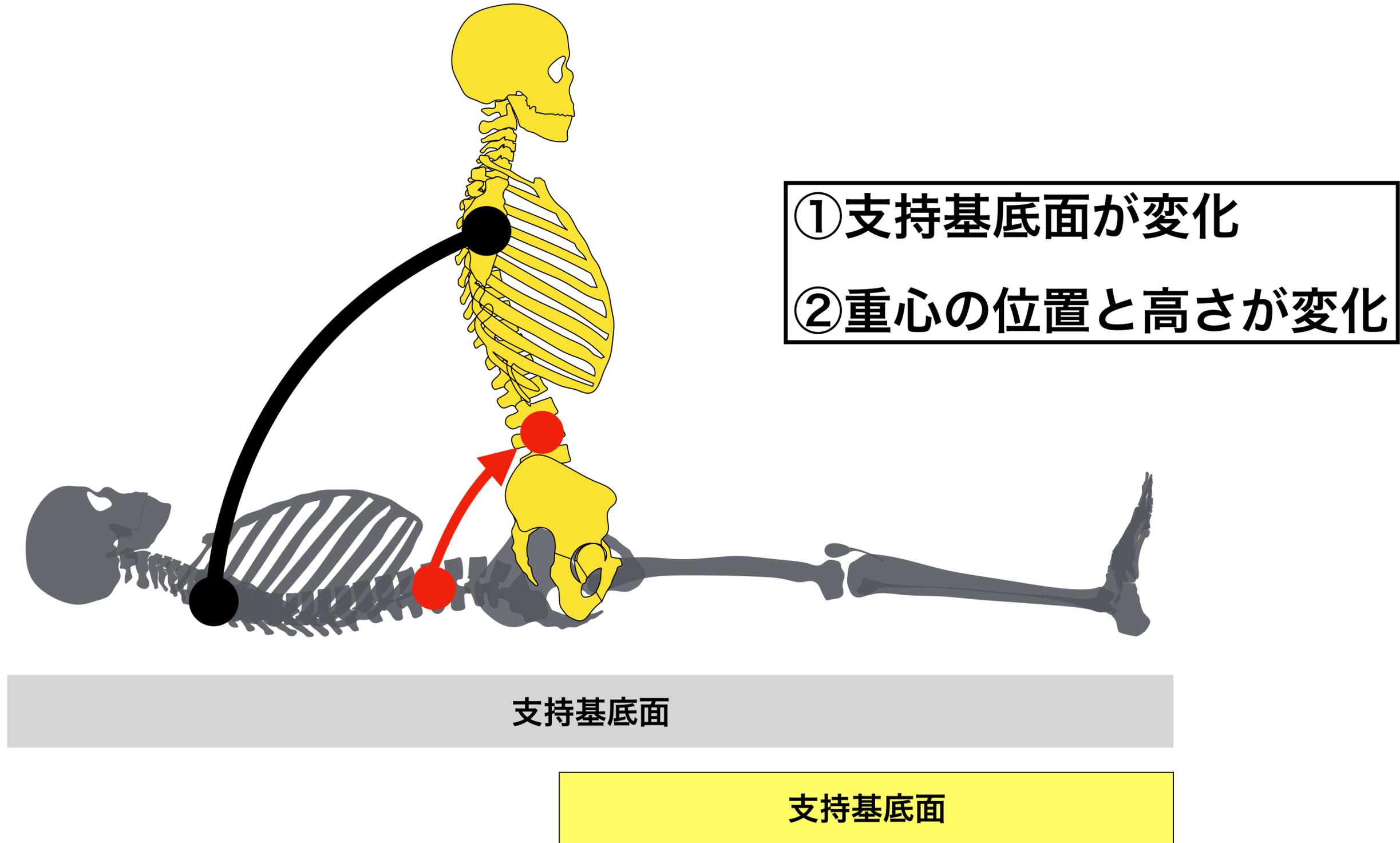
どんな動作ができたなら
起き上がりの練習しますか？

歩行の獲得

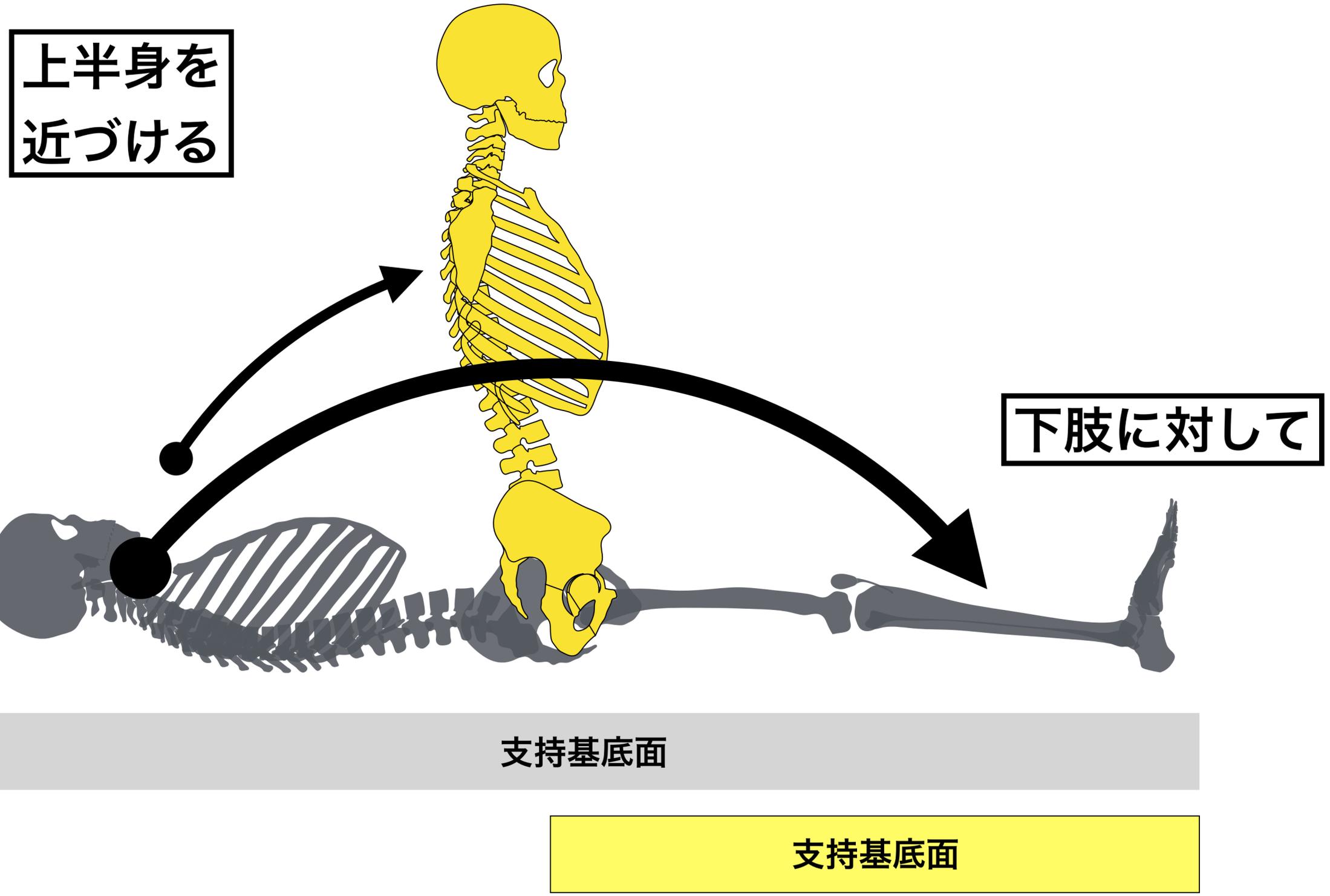
起き上がりってどんな動作



起き上がりってどんな動作

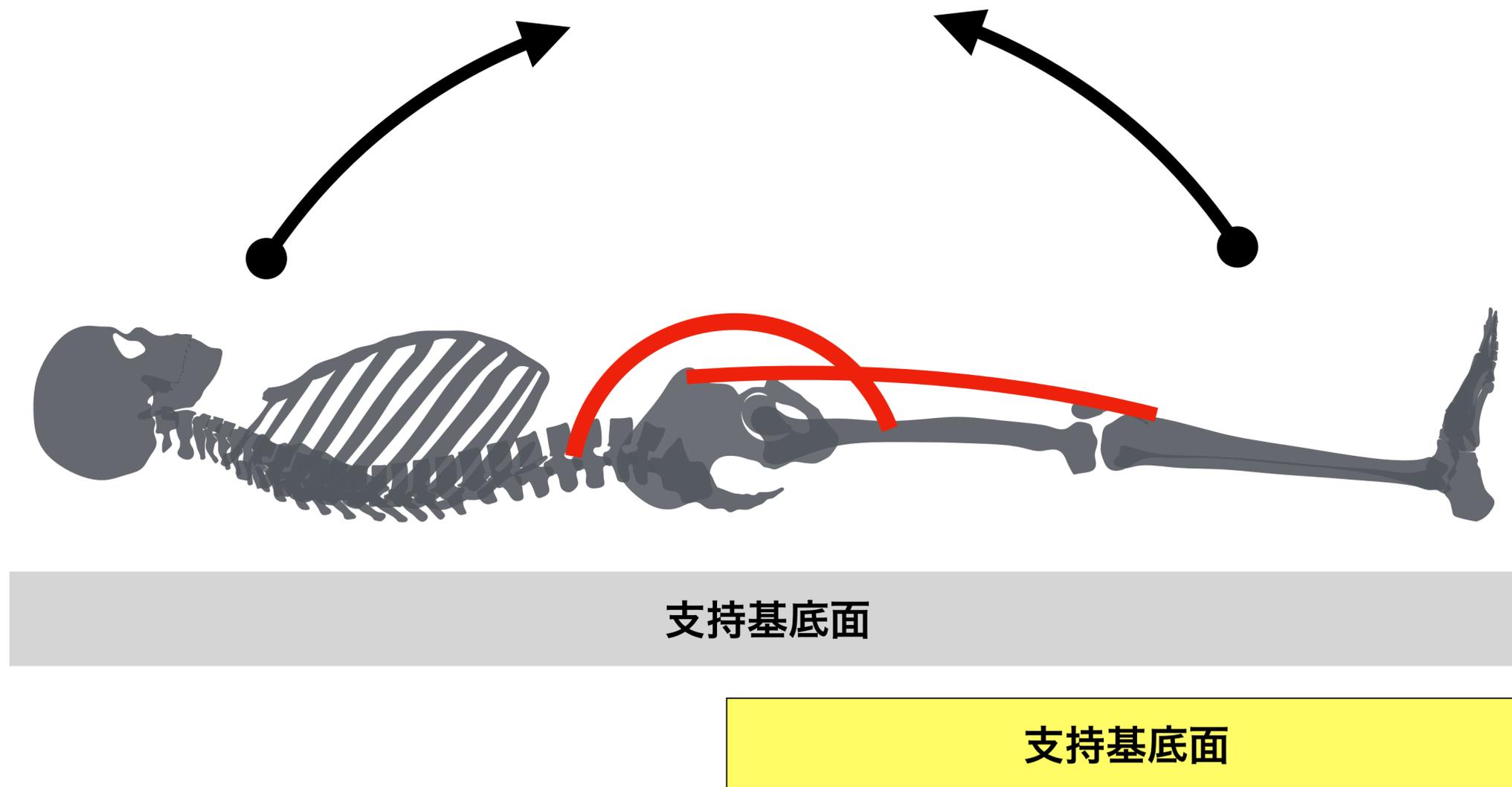


起き上がりってどんな動作



起き上がりってどんな動作

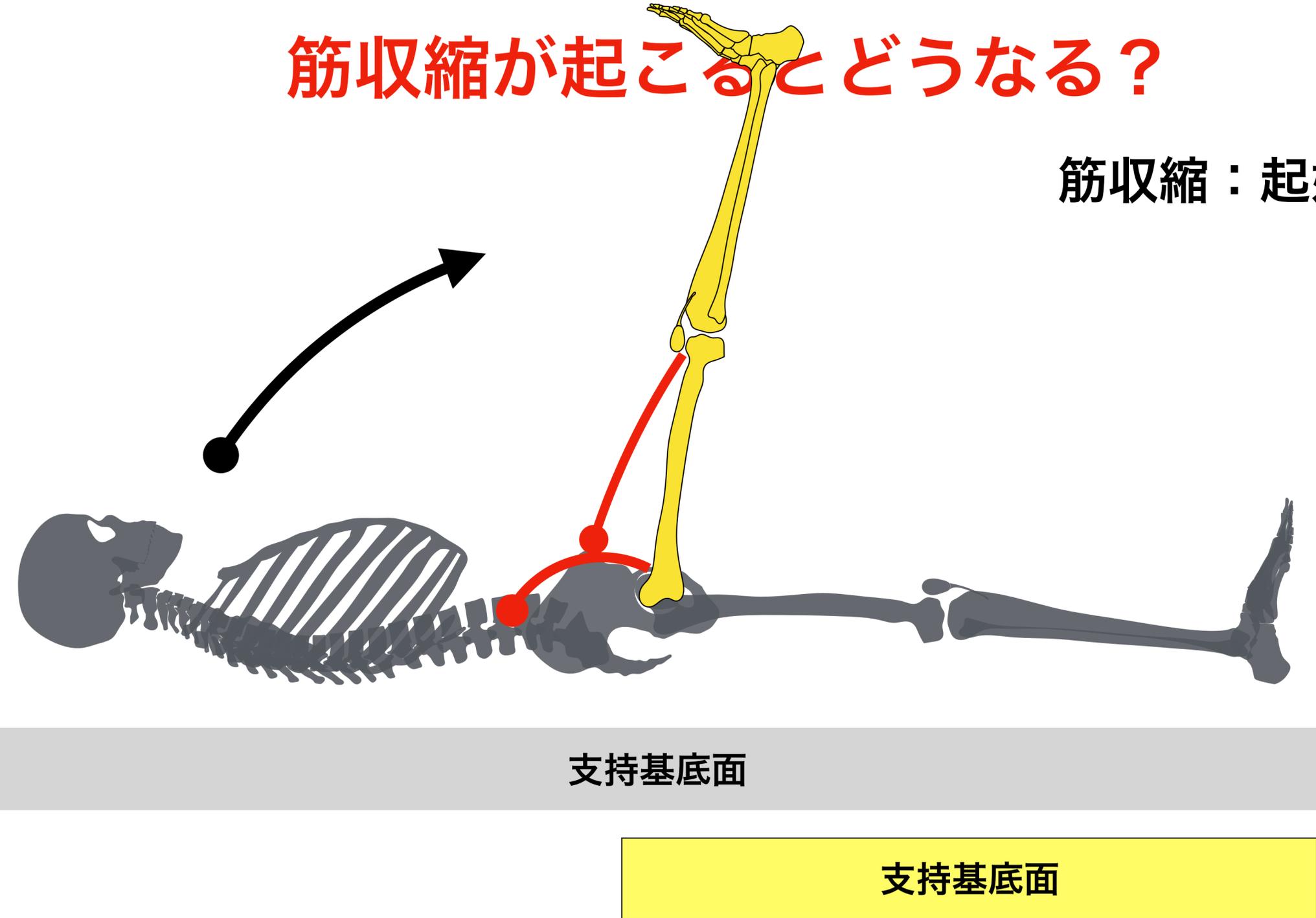
筋収縮が起こるとどうなる？



起き上がりってどんな動作

筋収縮が起こるとどうなる？

筋収縮：起始が停止に近づく

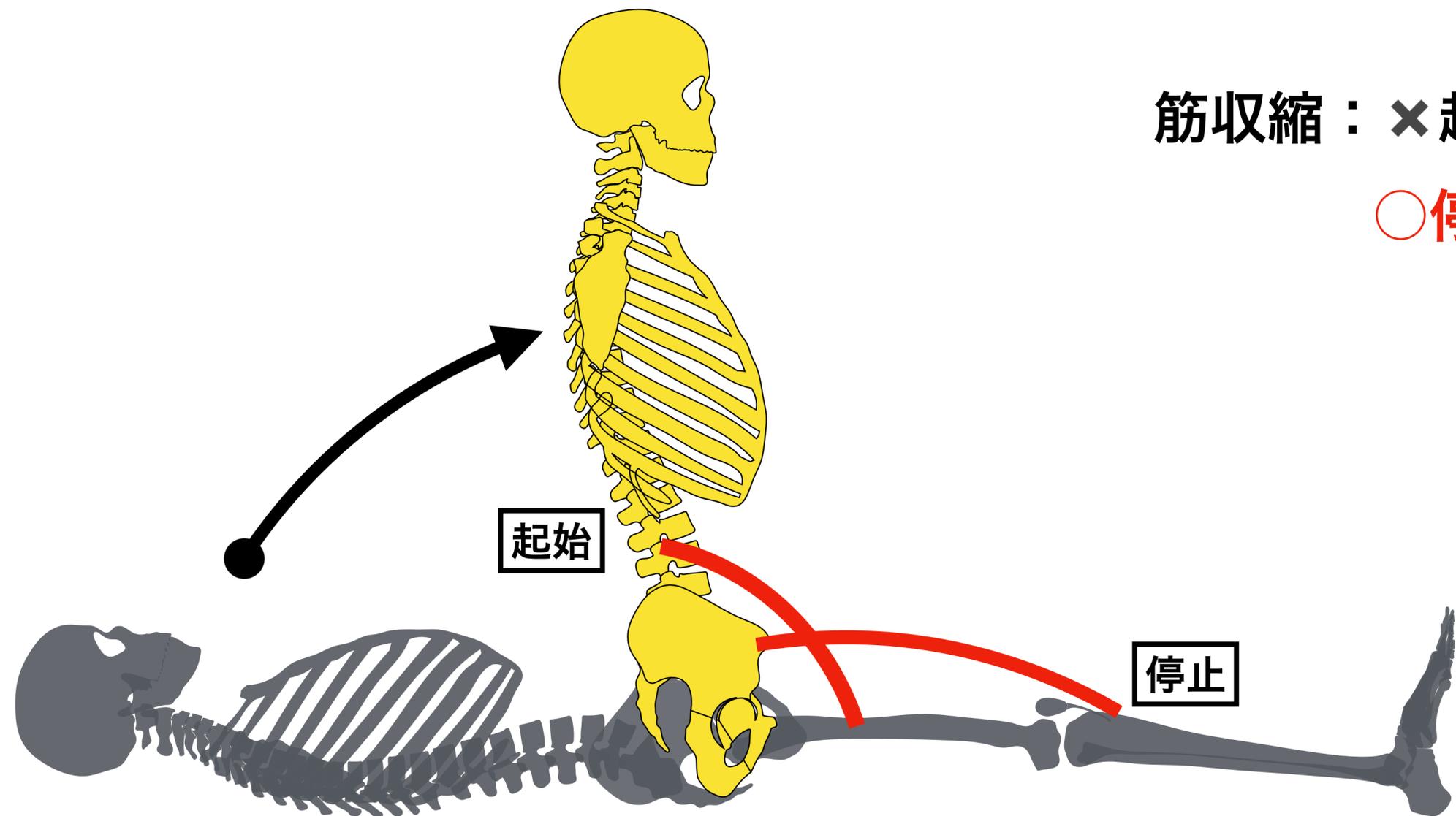


起き上がりってどんな動作

上半身を
近づける

筋収縮：×起始が停止に近づく

○停止に起始が近づく



下肢に対して

支持基底面

支持基底面



③ 背面離床・On elbow



② ヘッドアップ



① 臥位姿勢



④ 臀部での回転・下肢を下ろす



⑤ 上肢でのpush
(起き上がり)

起き上がりのポイント

～一番難渋する動作は？～

起き上がりのポイント

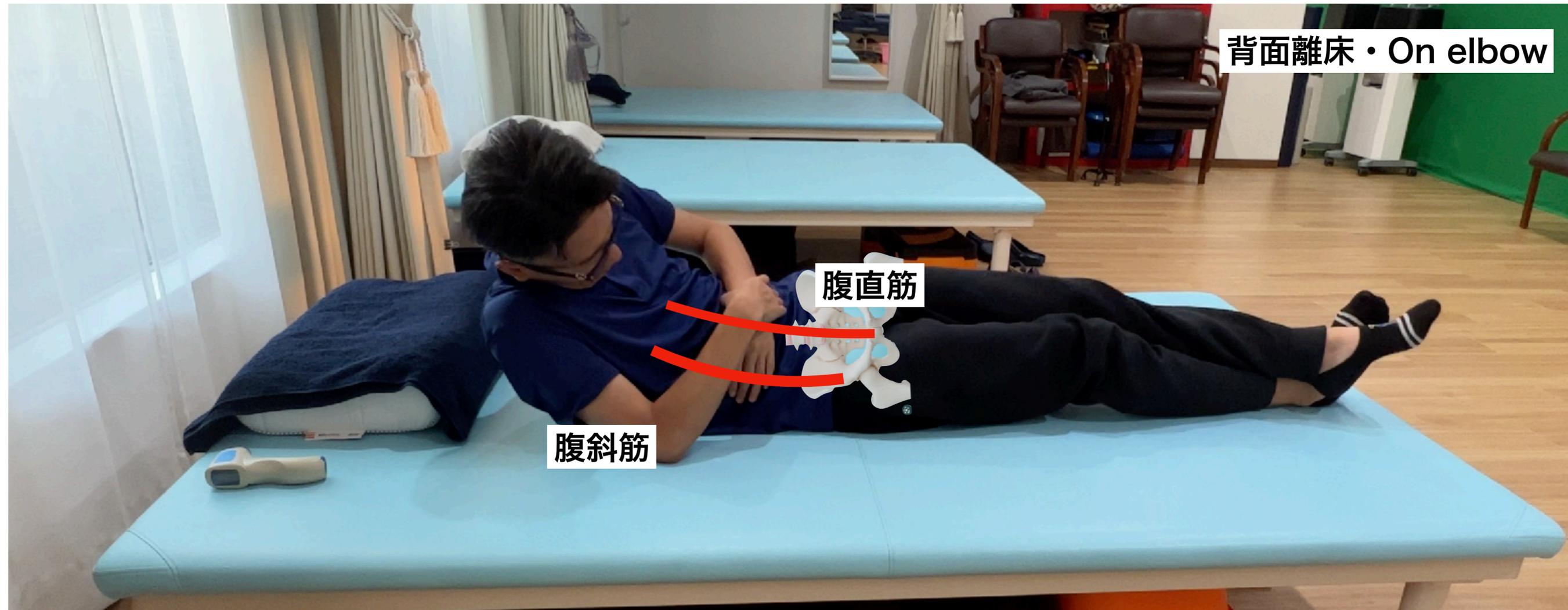
～一番難渋する動作は？～



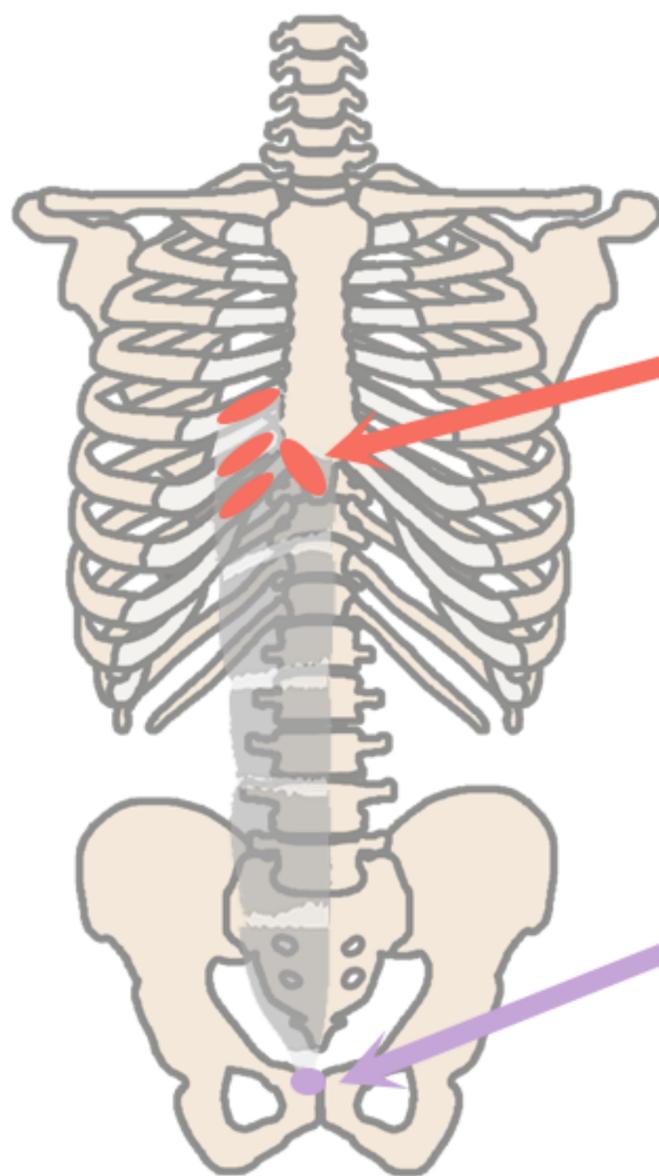
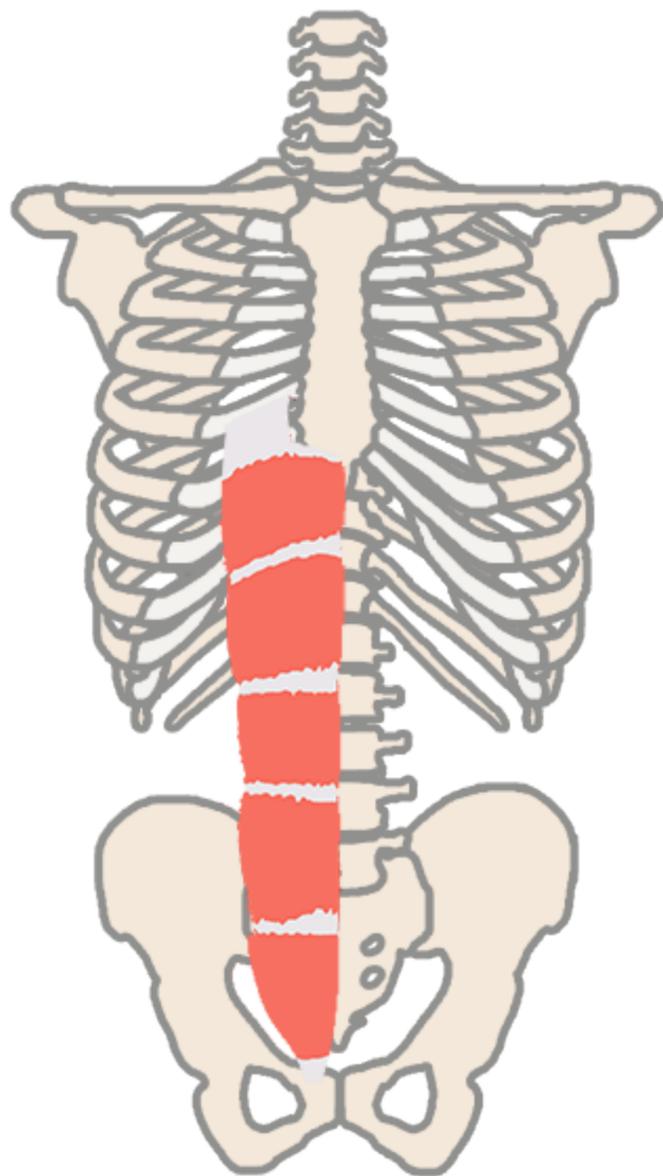
起き上がりのポイント

～一番難渋する動作は？～

筋収縮：起始が停止に近づく



腹直筋



筋収縮：起始が停止に近づく

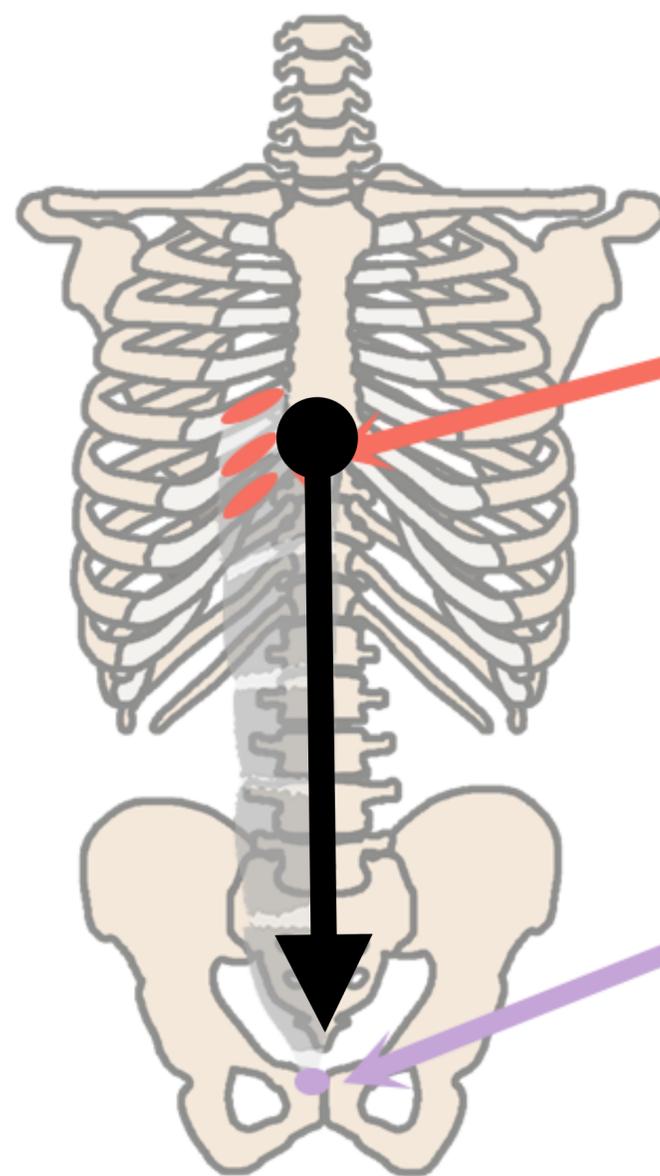
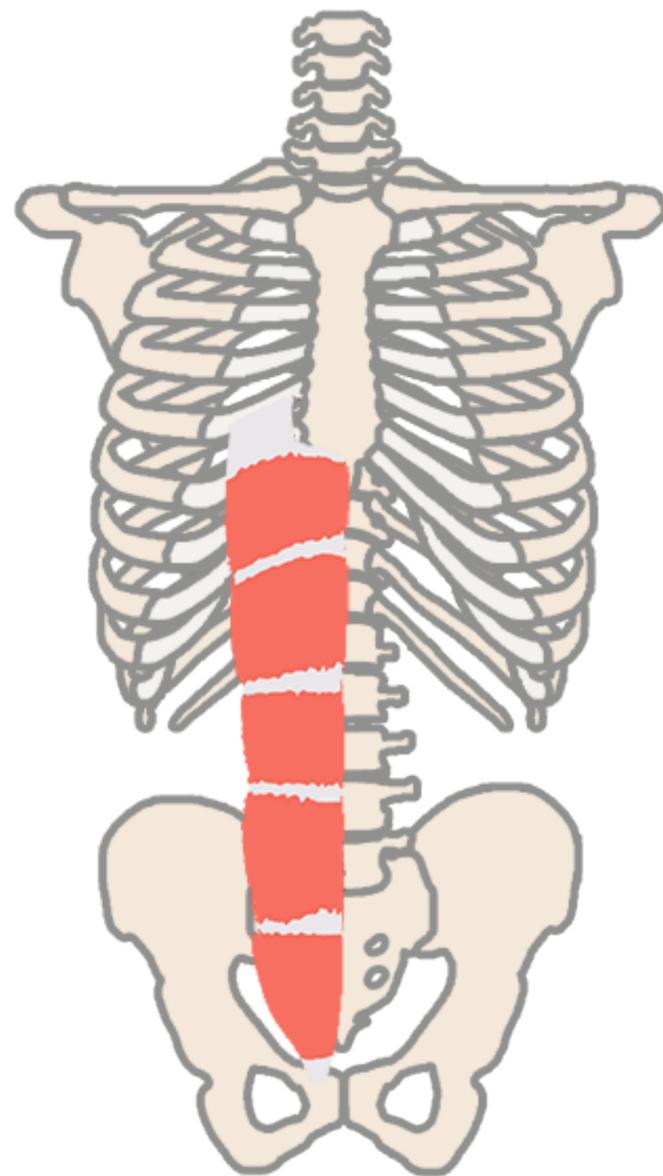
第5～7肋骨
剣状突起

停止

恥骨結合

起始

腹直筋



筋収縮：起始が停止に近づく

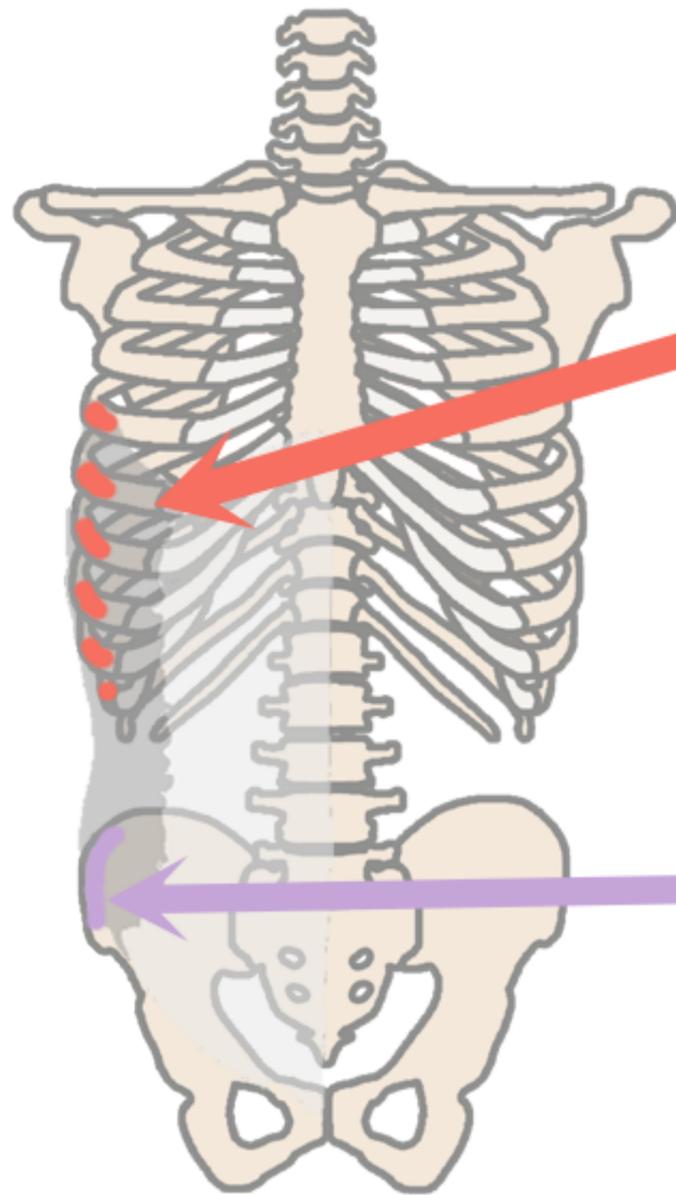
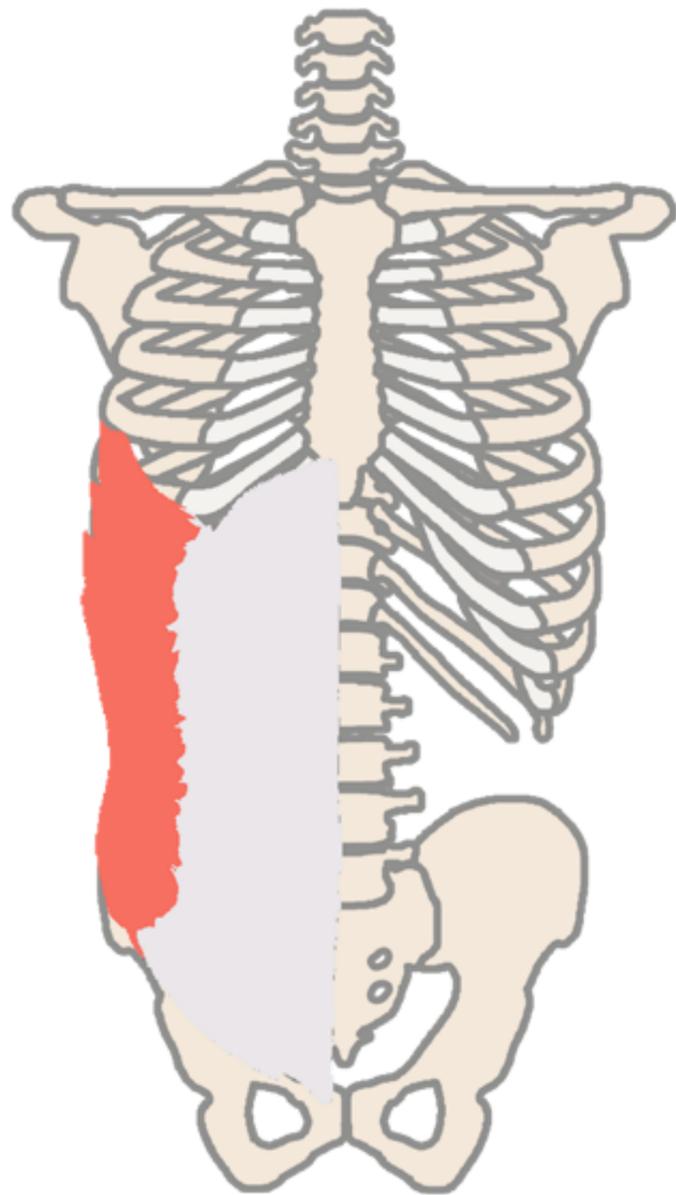
停止

第5～7肋骨
剣状突起

起始

恥骨結合

腹斜筋



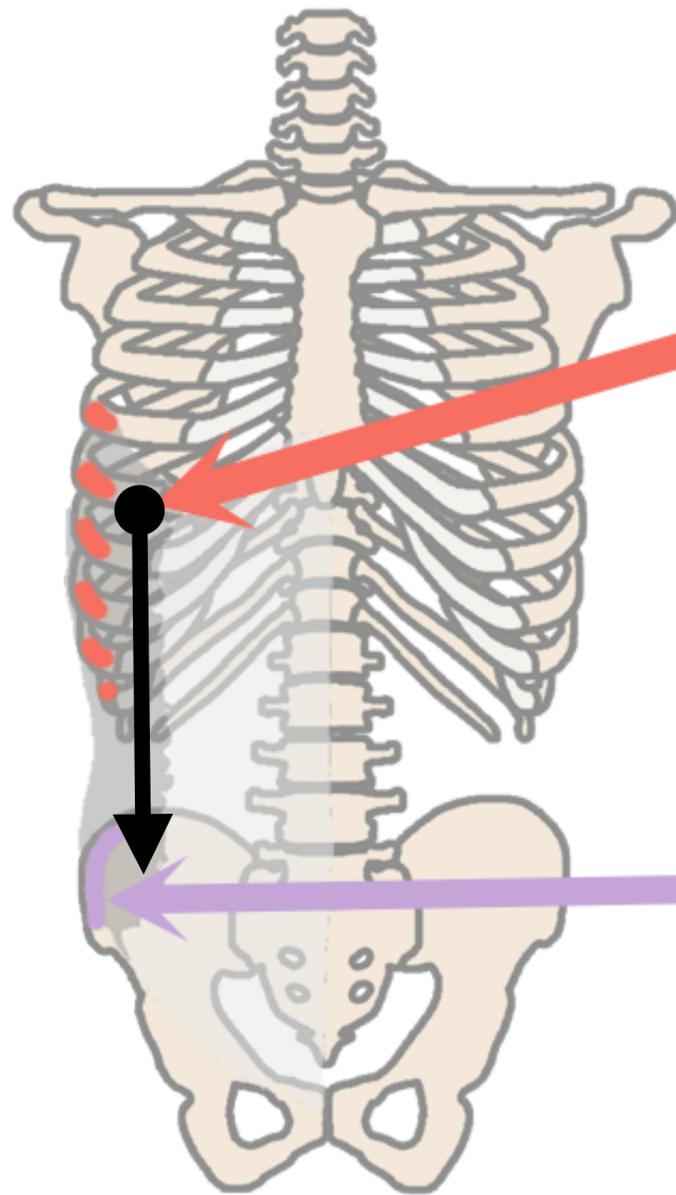
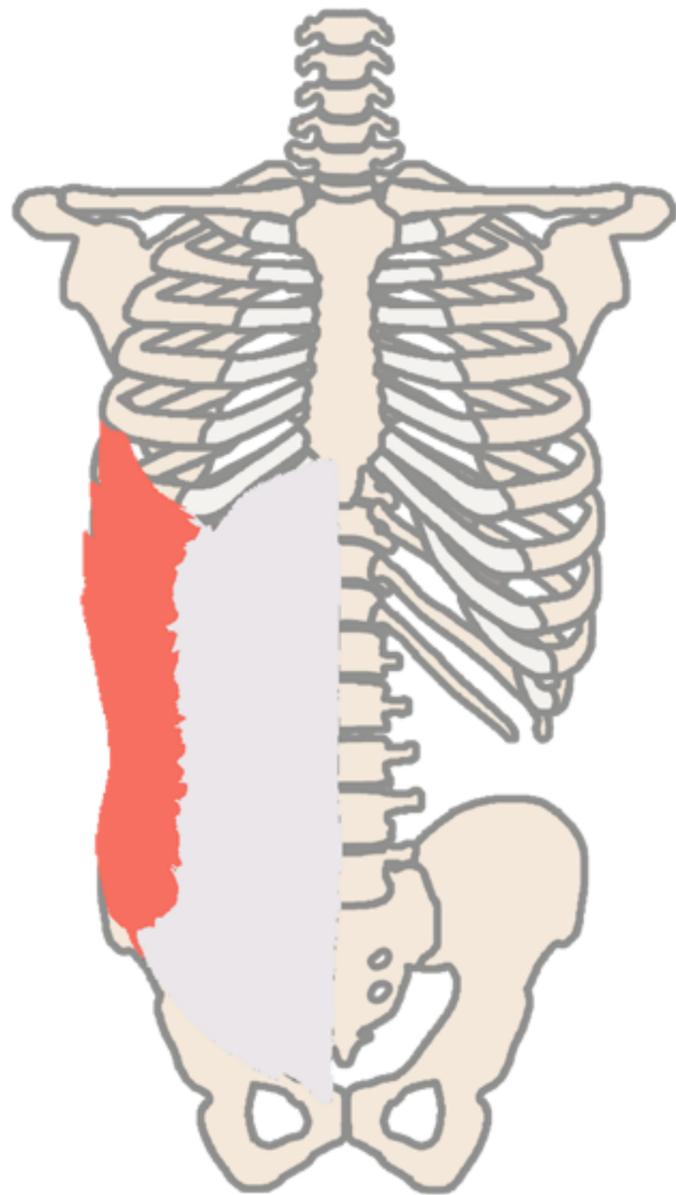
停止

第5~12肋骨外側

起始

骨盤稜の外唇
鼠経靭帯
腹直筋鞘前葉

腹斜筋



停止

第5～12肋骨外側

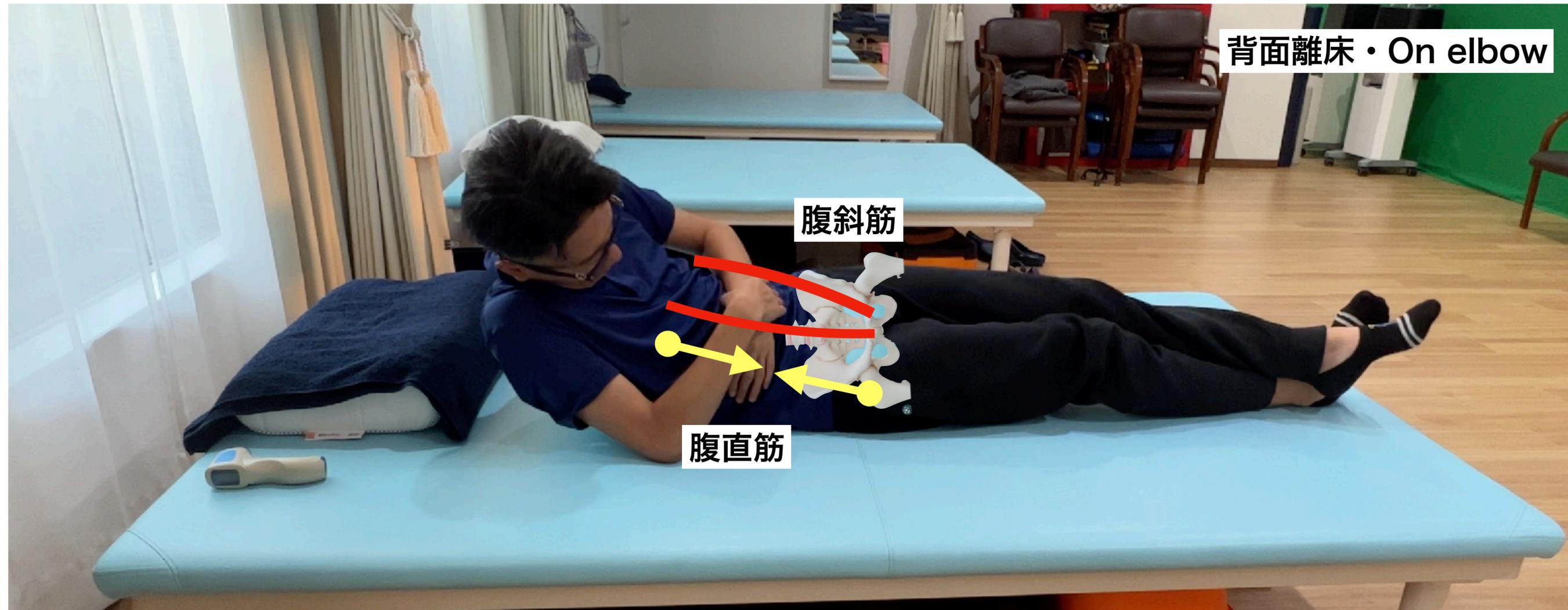
起始

骨盤稜の外唇
鼠経靱帯
腹直筋鞘前葉

起き上がりのポイント

～一番難渋する動作は？～

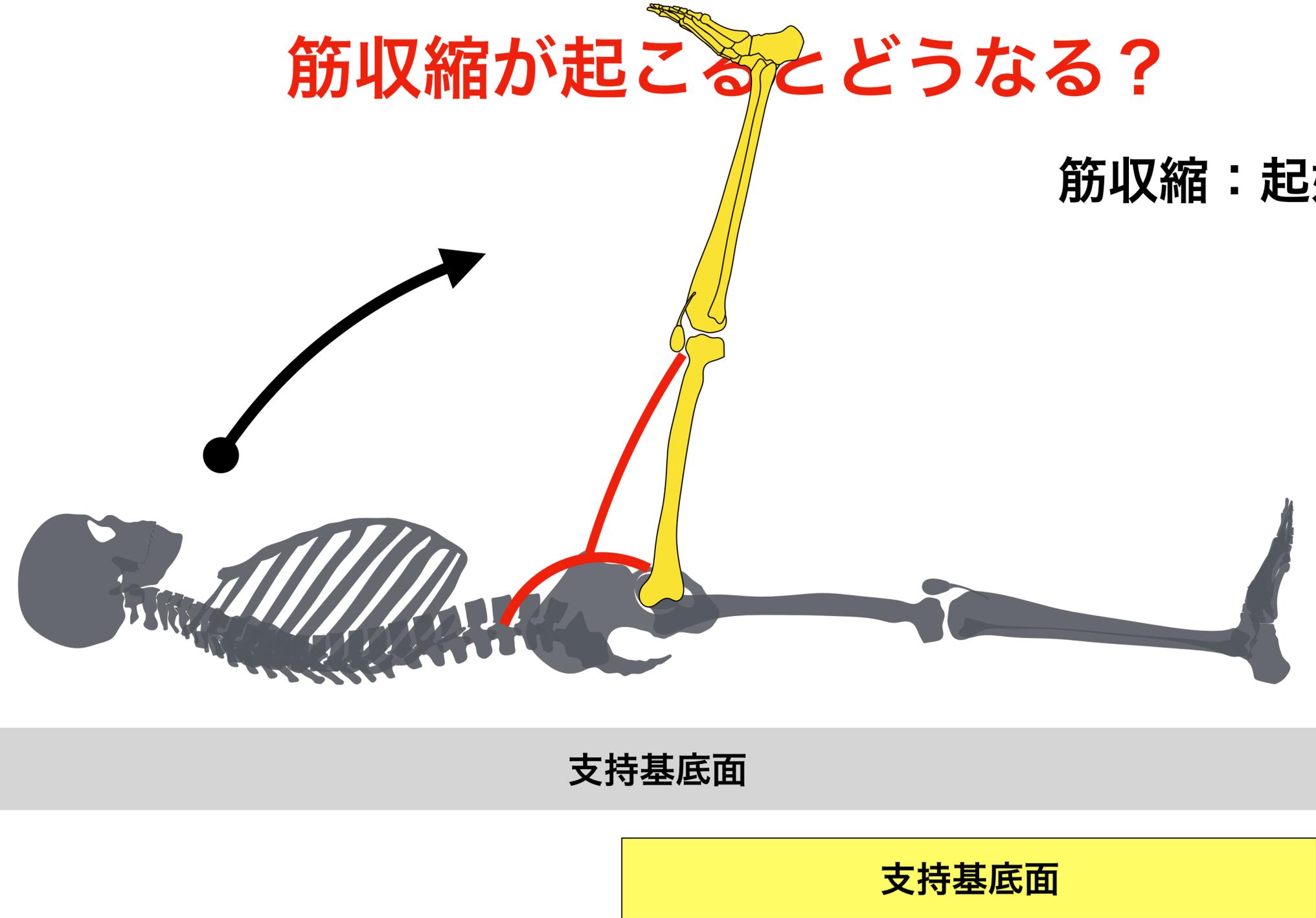
筋収縮：起始が停止に近づく



起き上がりってどんな動作

筋収縮が起こるとどうなる？

筋収縮：起始が停止に近づく



支持基底面

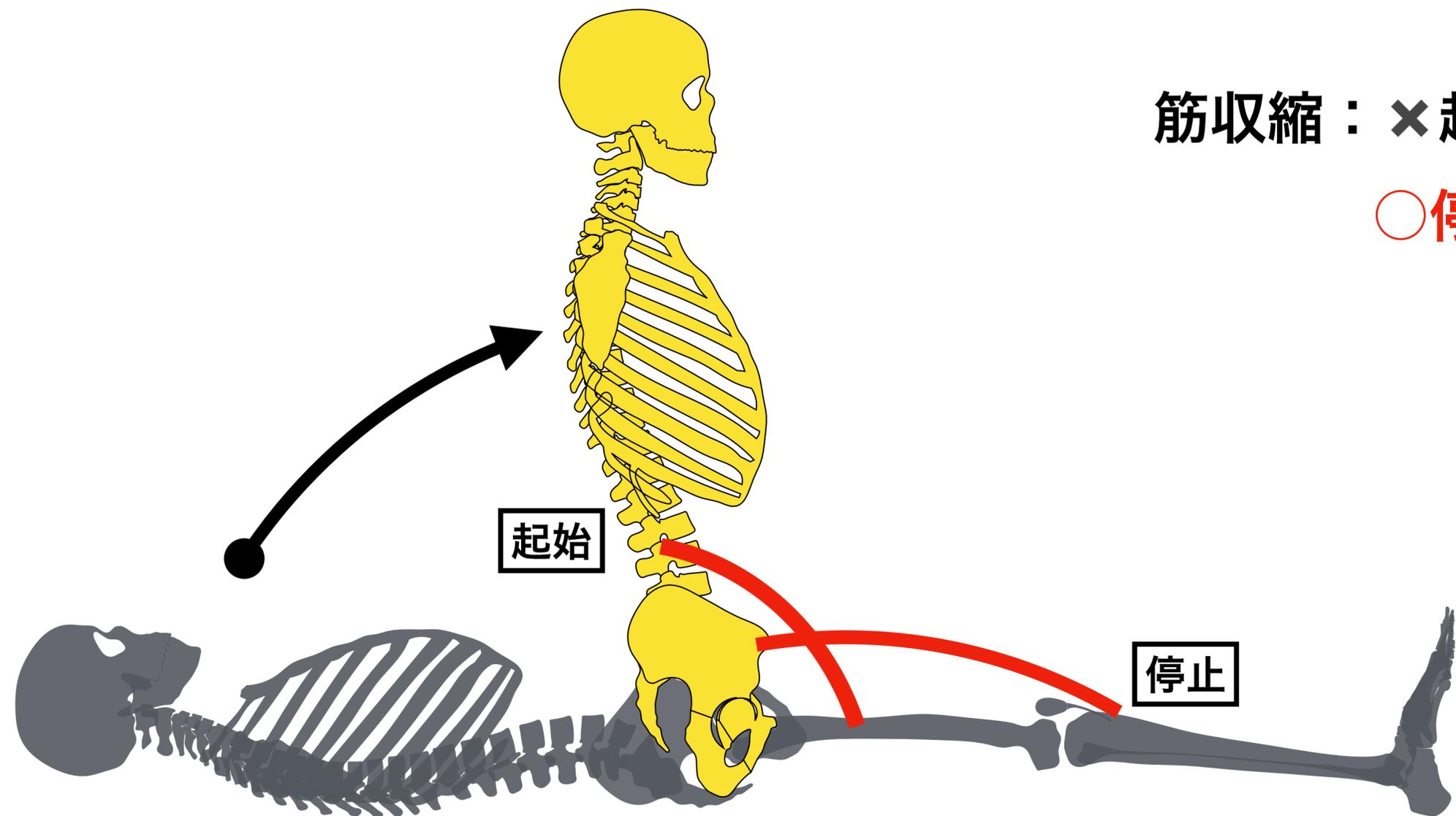
支持基底面

起き上がりってどんな動作

上半身を
近づける

筋収縮：×起始が停止に近づく

○停止に起始が近づく



下肢に対して

支持基底面

支持基底面

停止を変えて、起始を動かす

停止を変えて、起始を動かす





アプローチ

- ①可動域(長座位)
- ②腹筋
- ③肩甲骨のプロトラクション
- ④股関節の屈曲