



# 1時間でわかるADL動作分析

## 障害物を跨ぐ

～動作分析 見ているポイントとは～

1. 跨ぎとは
2. 跨ぐために必要要素
3. 臨床での評価の視点
4. 跨ぎ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





# 障害物を跨ぐのはいつ獲得すべきか？

座位



食事



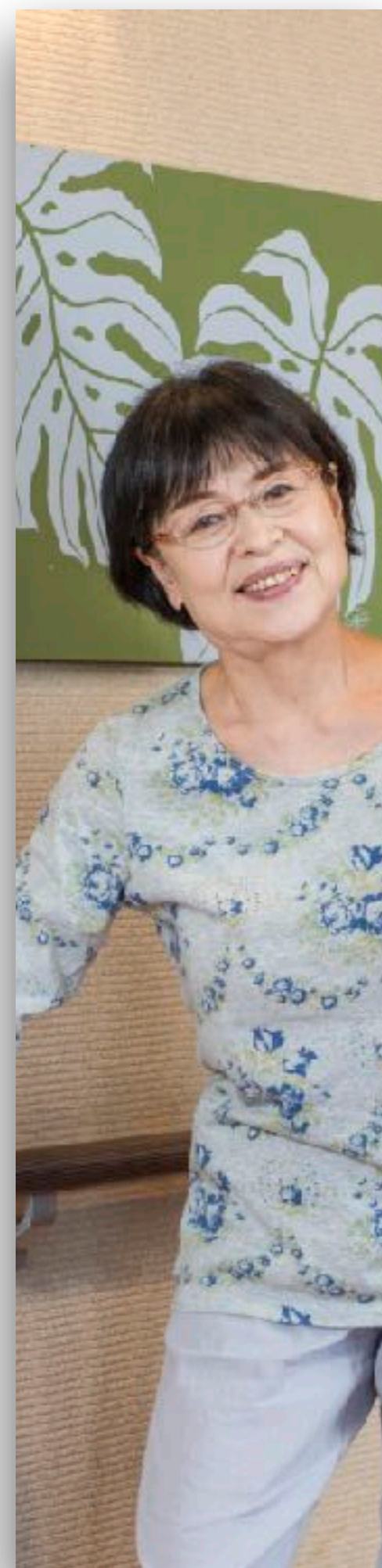
整容



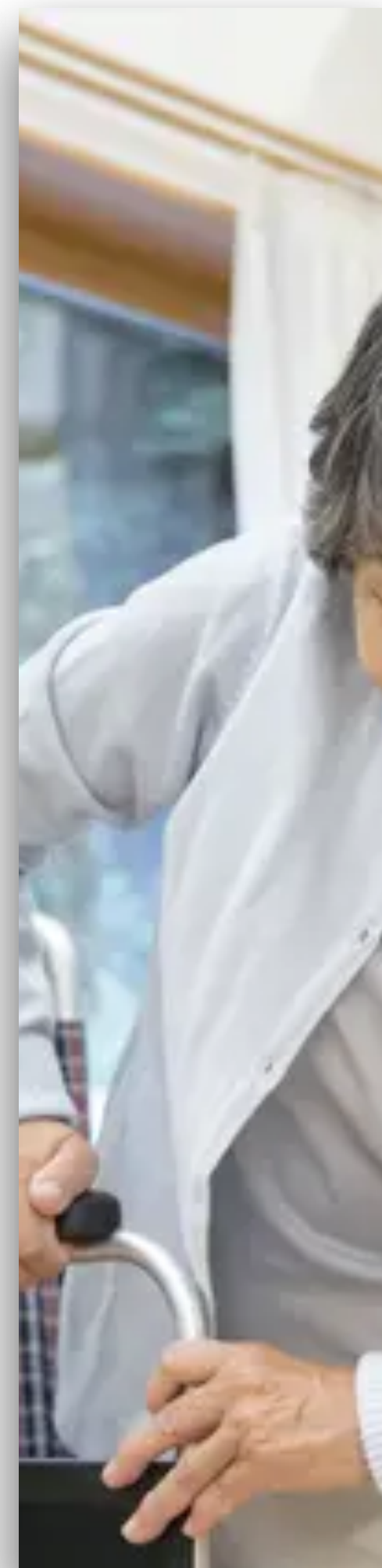
立ち上がり



立位



移乗



歩行



トイレ自立



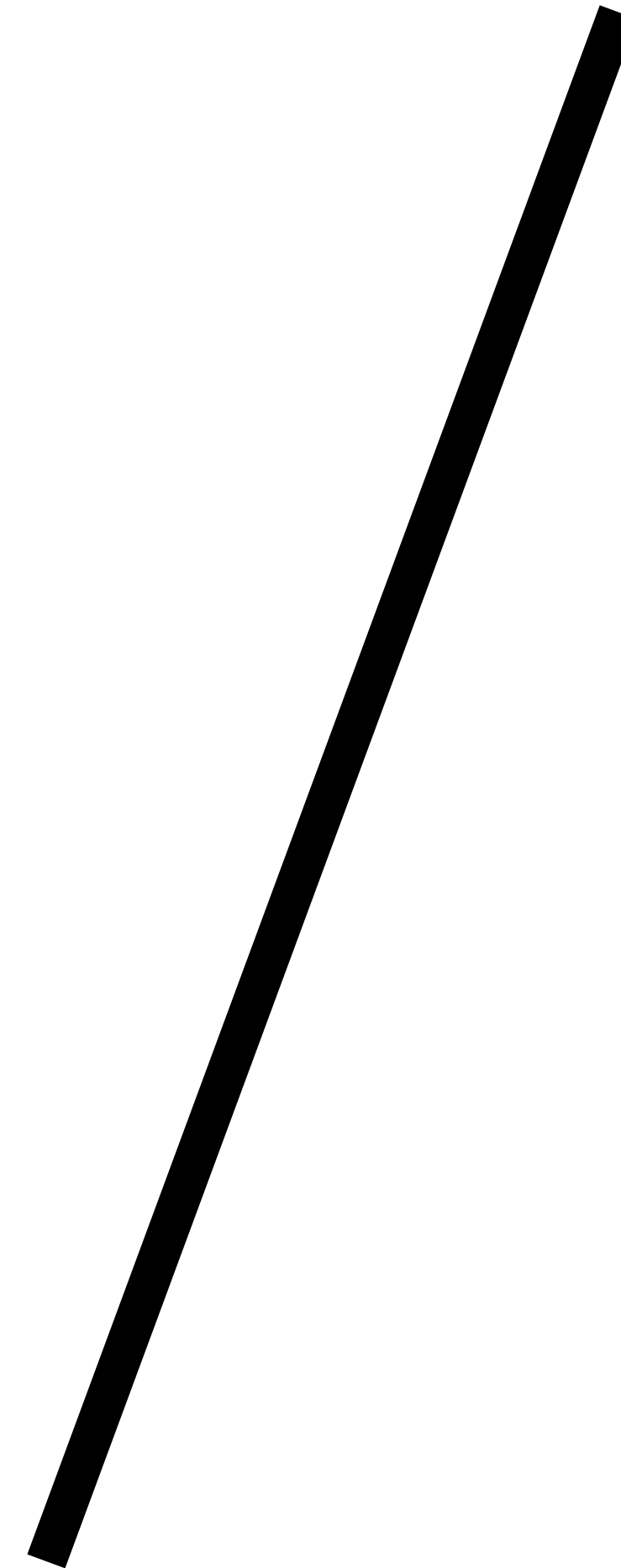
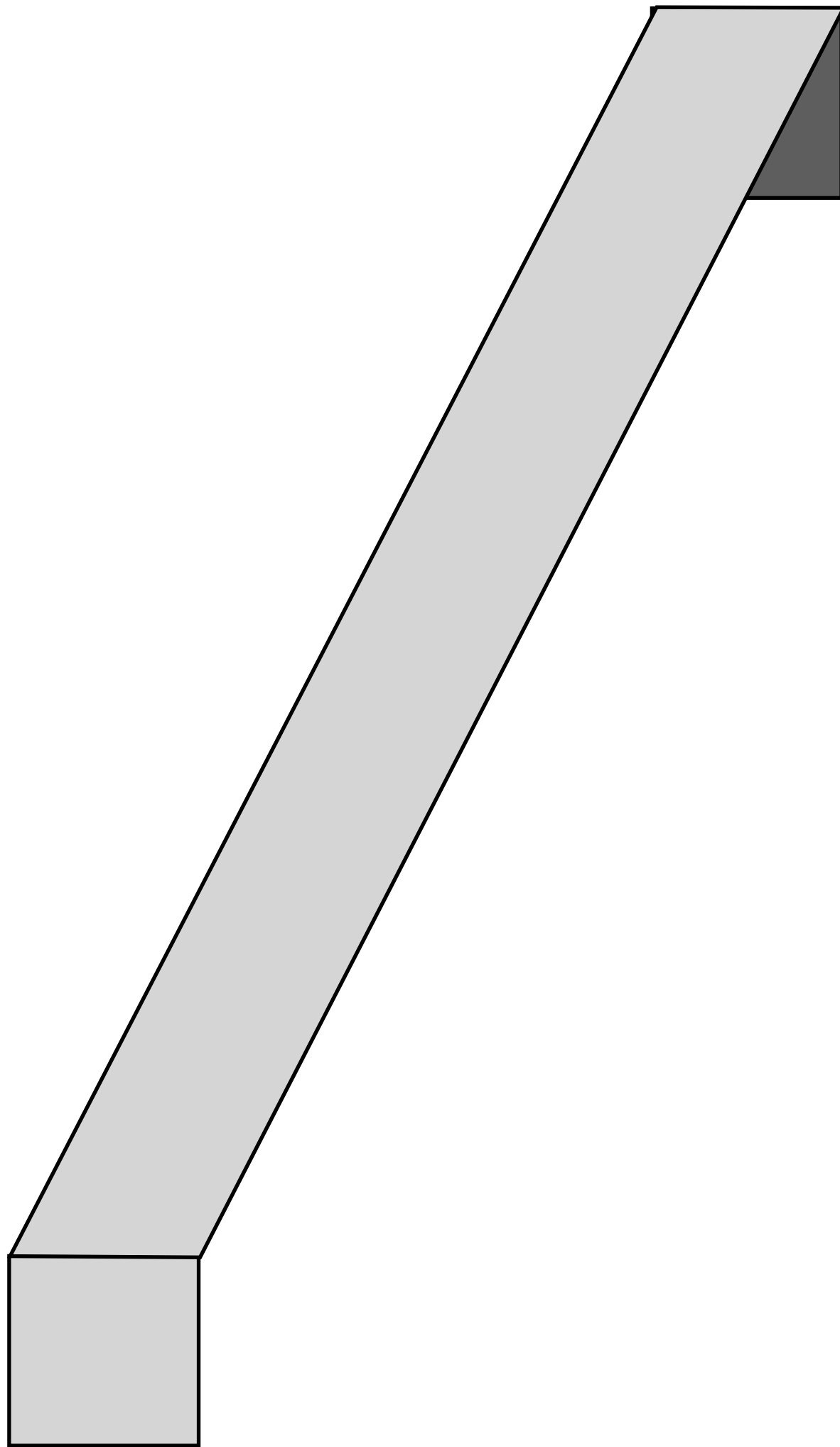
屋外歩行



自宅退院



# なぜ、跨げないのか？

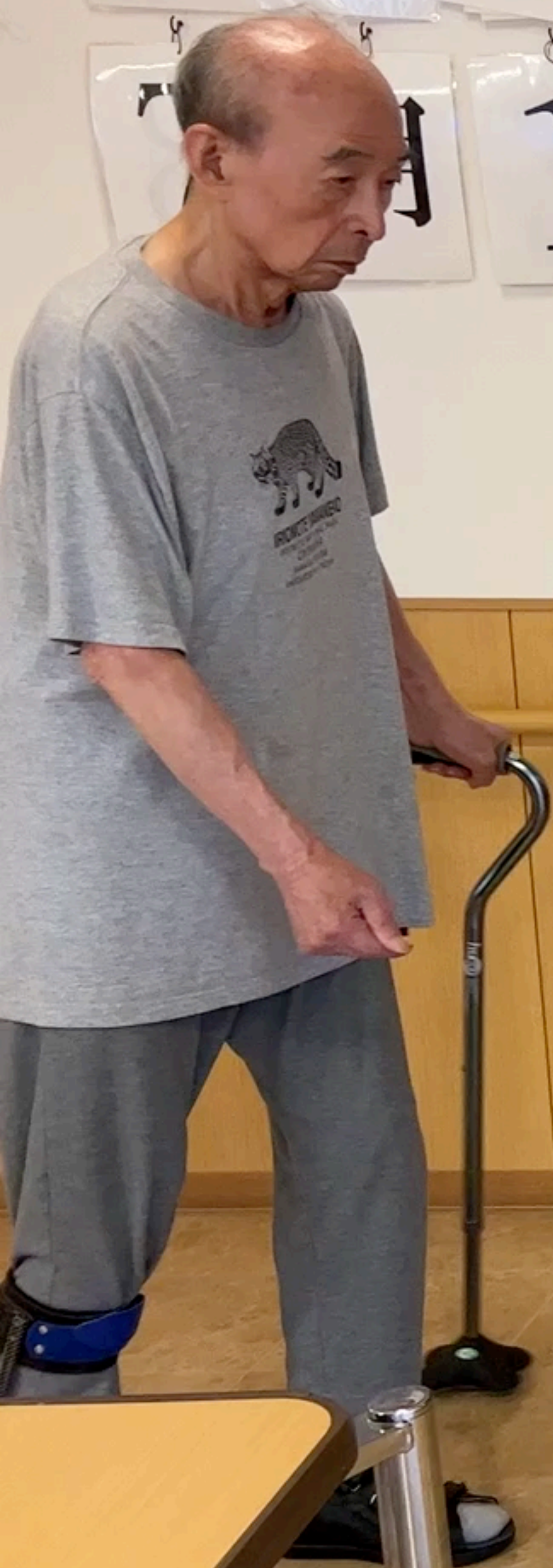


跨ごうと思っても  
踏んでしまう

**二人の患者様は10cmの幅を跨げそう？**



令和6年  
7月11日(木)







315

3F



# リハビリの考え方

＜評価＞

出来ないこと

何が出来てないことで  
立ち上がれないのか？

＜統合と解釈＞

出来ない理由

なぜ出来ないのか？

＜問題点＞

どんな運動が必要

何ができれば  
立ち上がれるのか？

＜アプローチ＞

アプローチ

練習方法



# リハビリの考え方

<評価>

出来ないこと

何が出来てないことで  
立ち上がれないのか？

<統合と解釈>

出来ない理由

なぜ出来ないのか？

<問題点>

どんな運動が必要

何ができるば  
立ち上がれるのか？

<アプローチ>

アプローチ

練習方法

ステップ

障害物  
跨げない

ステップ

跨ぎ動作練習



# リハビリの考え方

<評価>

出来ないこと

何が出来てないことで  
立ち上がれないのか？

<統合と解釈>

出来ない理由

なぜ出来ないのか？

<問題点>

どんな運動が必要

何ができるば  
立ち上がれるのか？

<アプローチ>

アプローチ

練習方法

ステップ

障害物  
跨げない

臨床推論

障害物を  
跨げない理由

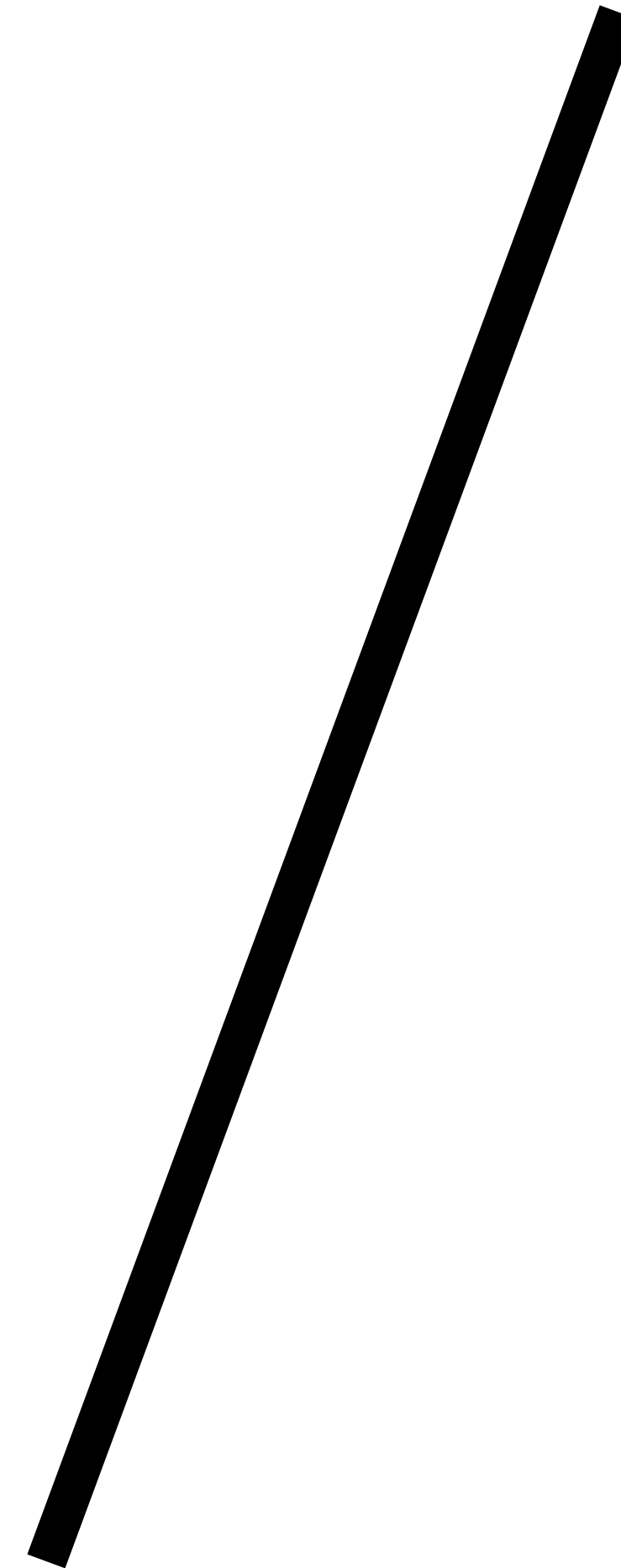
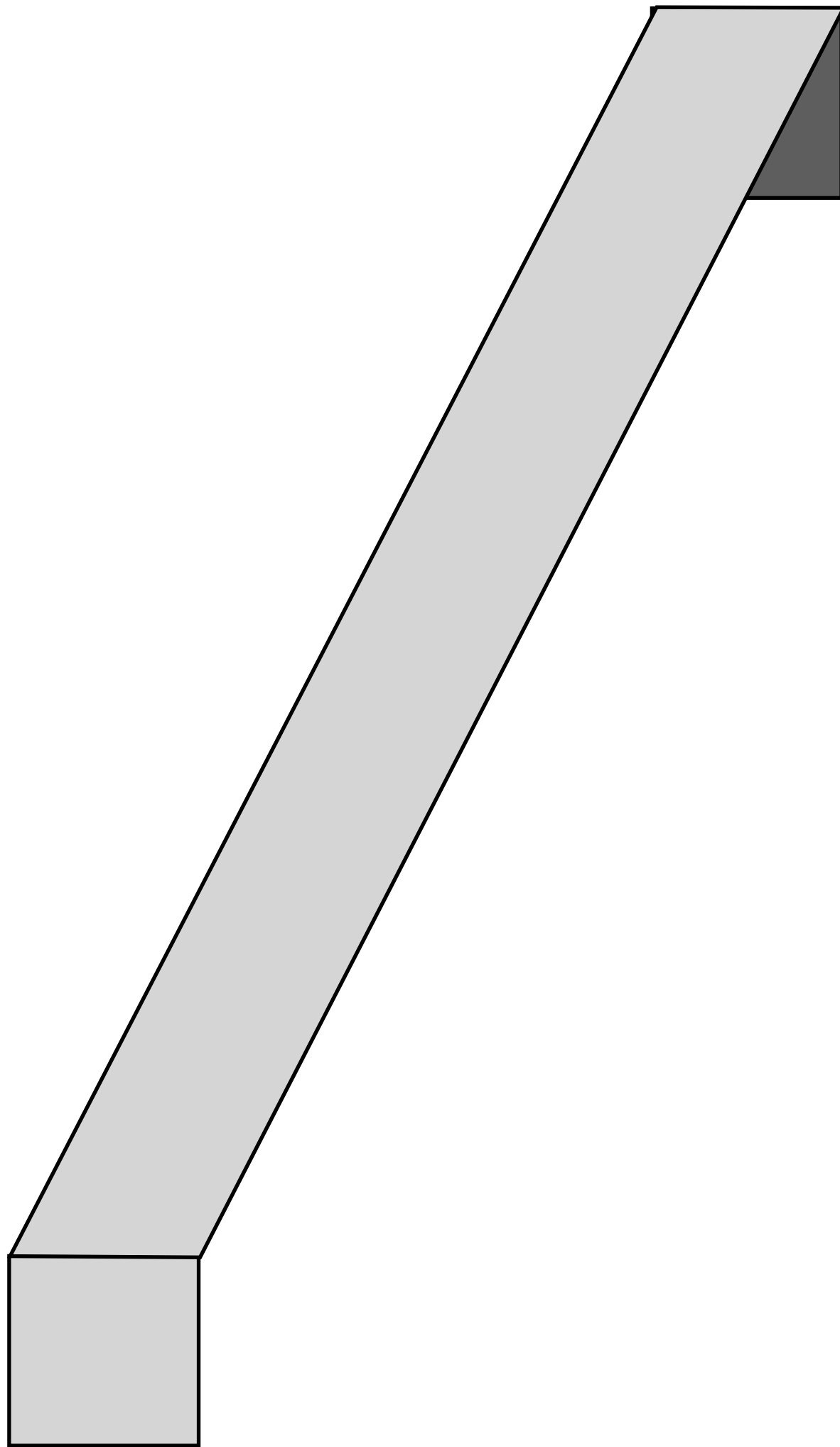
障害物を跨ぐために  
どんな運動が必要か

ステップ

跨ぎ動作練習



# なぜ、跨げないのか？



跨ごうと思っても  
踏んでしまう



# 跨ぎ動作に必要な能力





# 跨ぎ動作に必要な能力

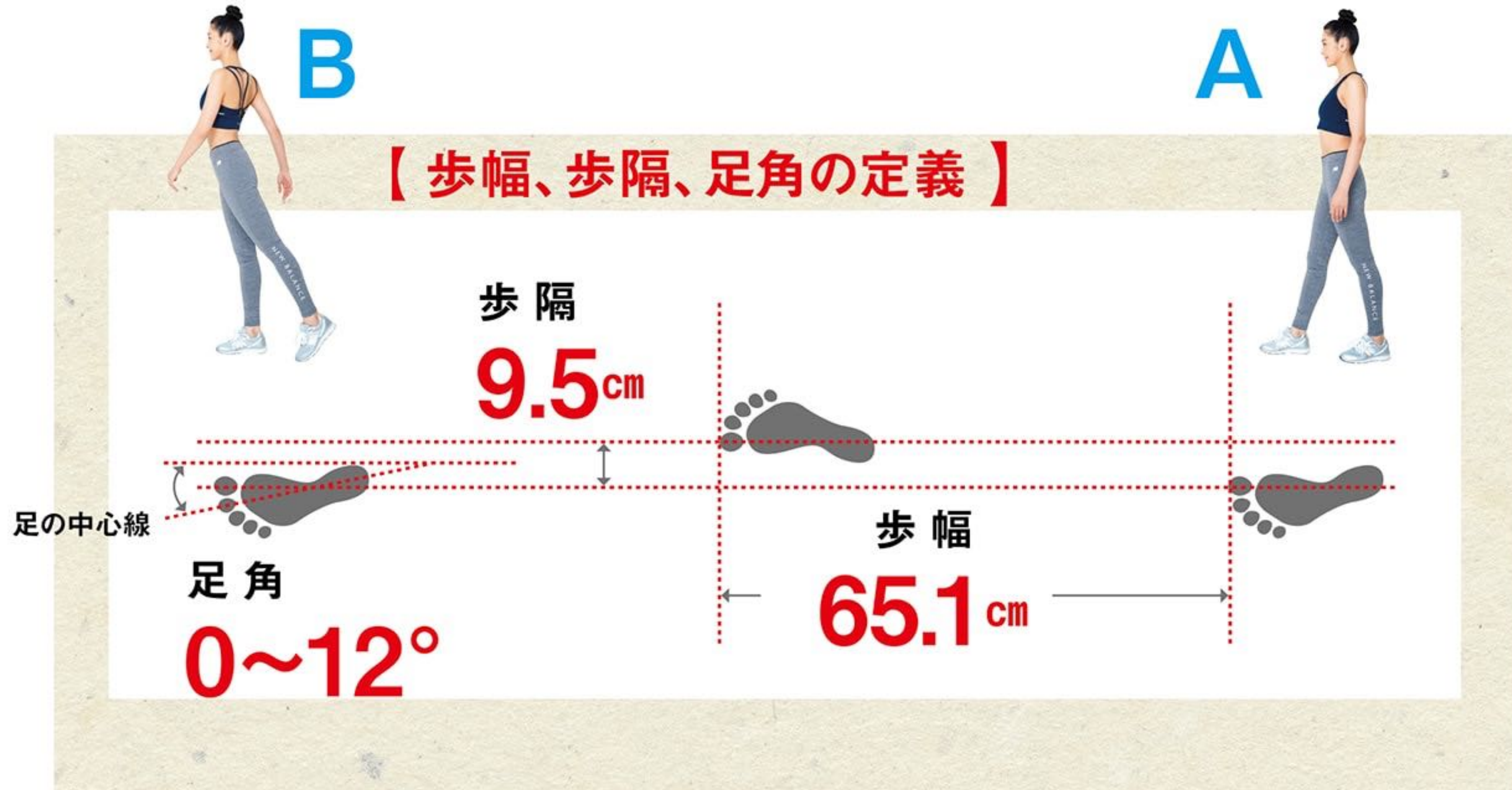




**そもそも10cmの障害物を  
跨ぐのには歩幅は何cmいるの？**



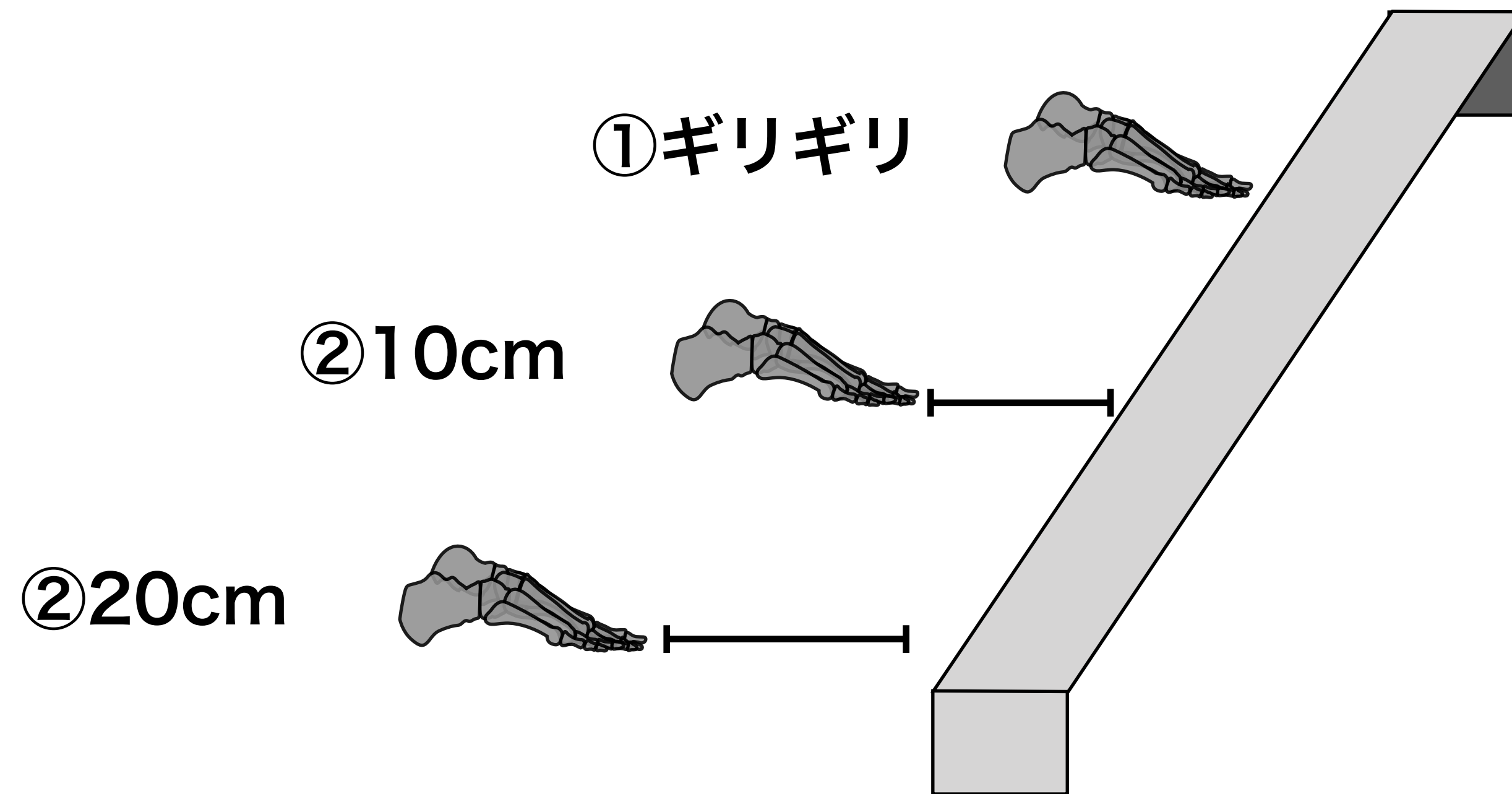
# 10cmの障害物を跨ぐのには 歩幅は何cmいるの？





# 10cmの障害物を跨ぐのには 歩幅は何cmいるの？

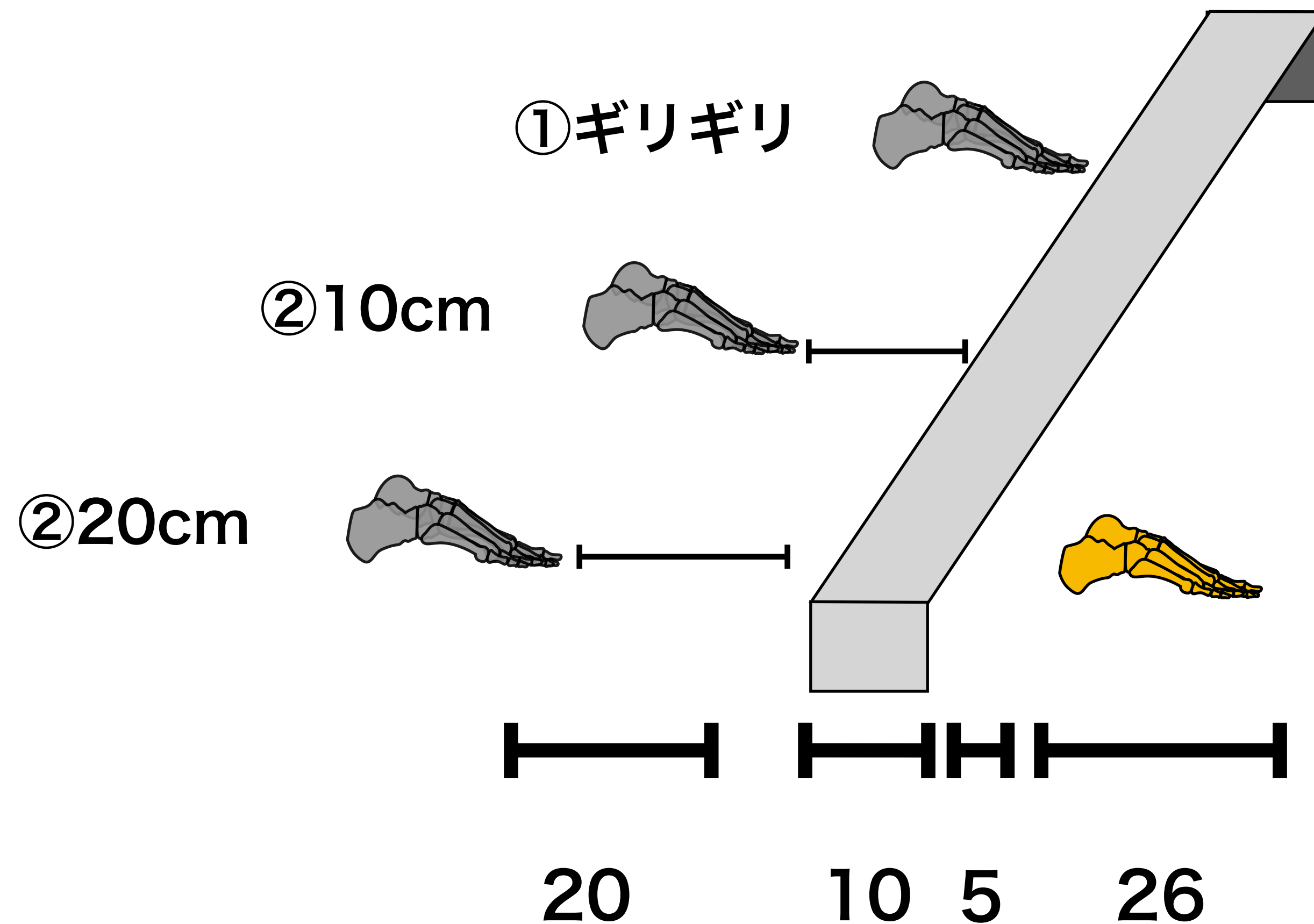
足のつく位置はどこ





# 10cmの障害物を跨ぐのには 歩幅は何cmいるの？

足のつく位置はどこ



歩幅は60cm以上



# 健康な人の歩幅とは？

歩幅の目安は「身長×0.45」です。

正確な歩幅を知るには、10歩歩いた合計距離を歩数（10歩）で割ります。

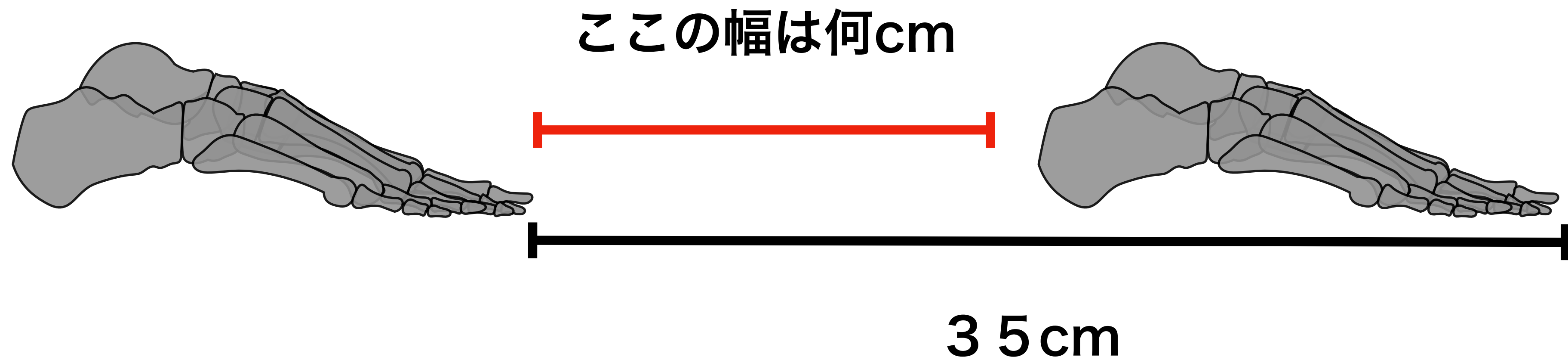
歩幅は「つま先からつま先までの長さ」です。

成人男性で65～78cm、成人女性で60～70cmとされています。

指標	健常者	脳卒中患者
歩幅（step length）	≈ 70+ cm	≈ 35–45 cm（推定値）



# ちなみに歩幅35cmって



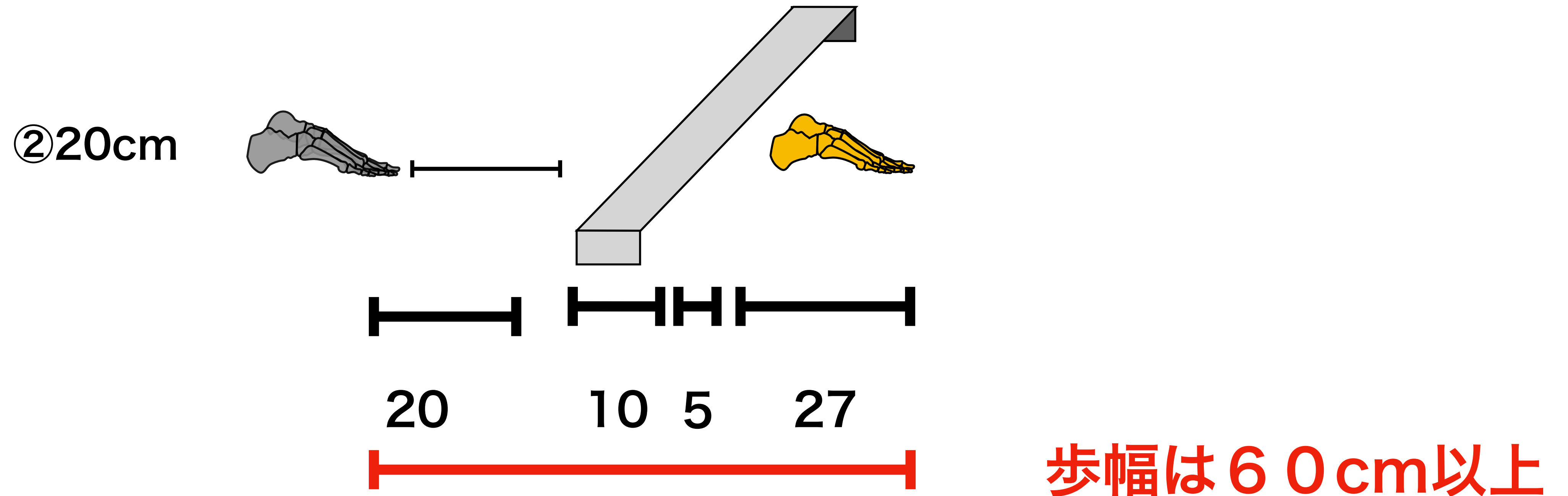


# ちなみに歩幅35cmって





# 10cmの障害物を跨ぐのには 歩幅は何cmいるの？



健常な方であれば10cm程度の幅であれば、通常の歩幅で可能  
しかし、脳卒中患者では10～20cm以上通常方向よりプラスしたステップが必要





# なぜ、跨げないのか？

①歩幅が27cm以下



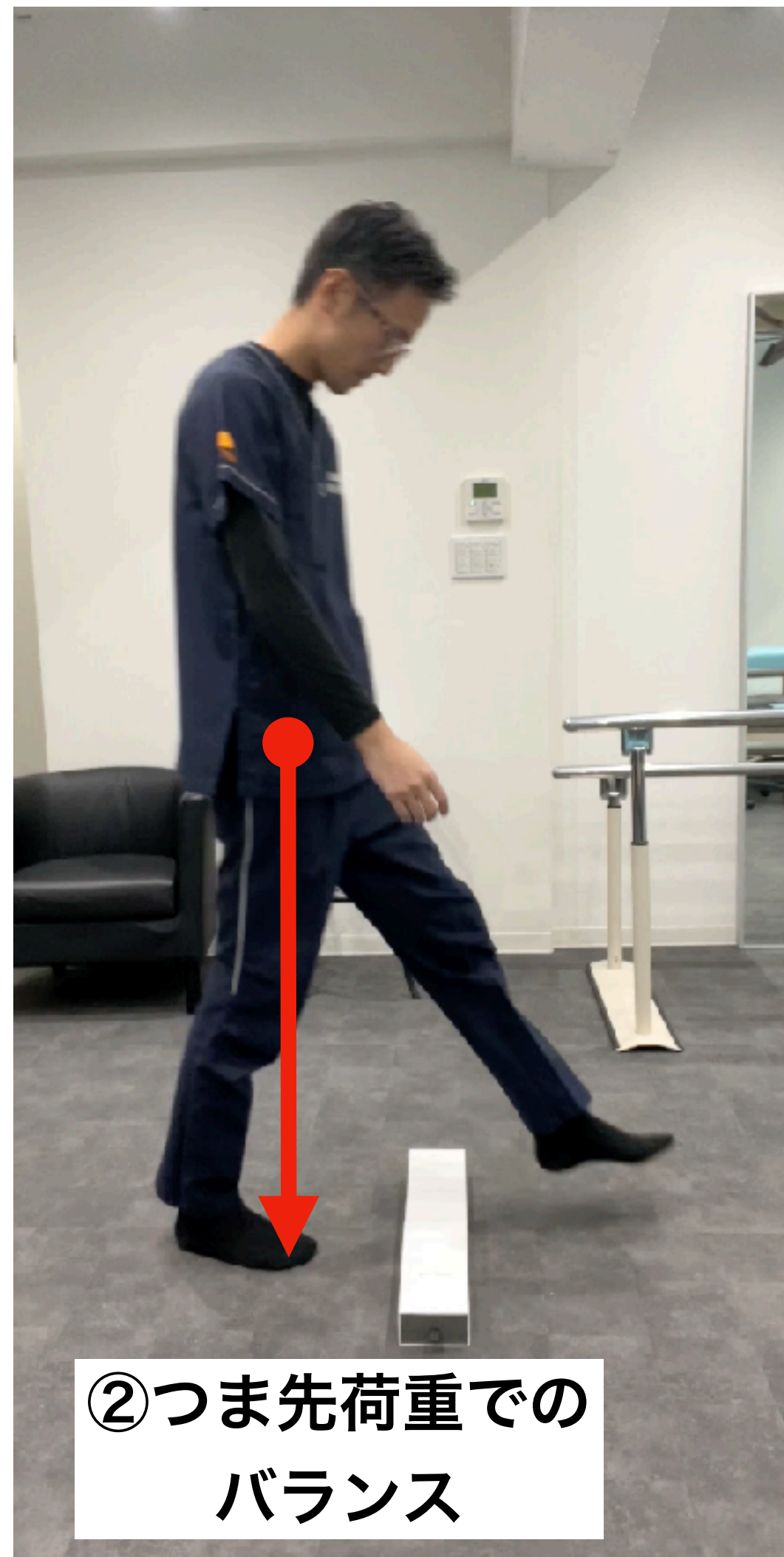
# 跨ぎ動作に必要な能力



②つま先荷重での  
バランス



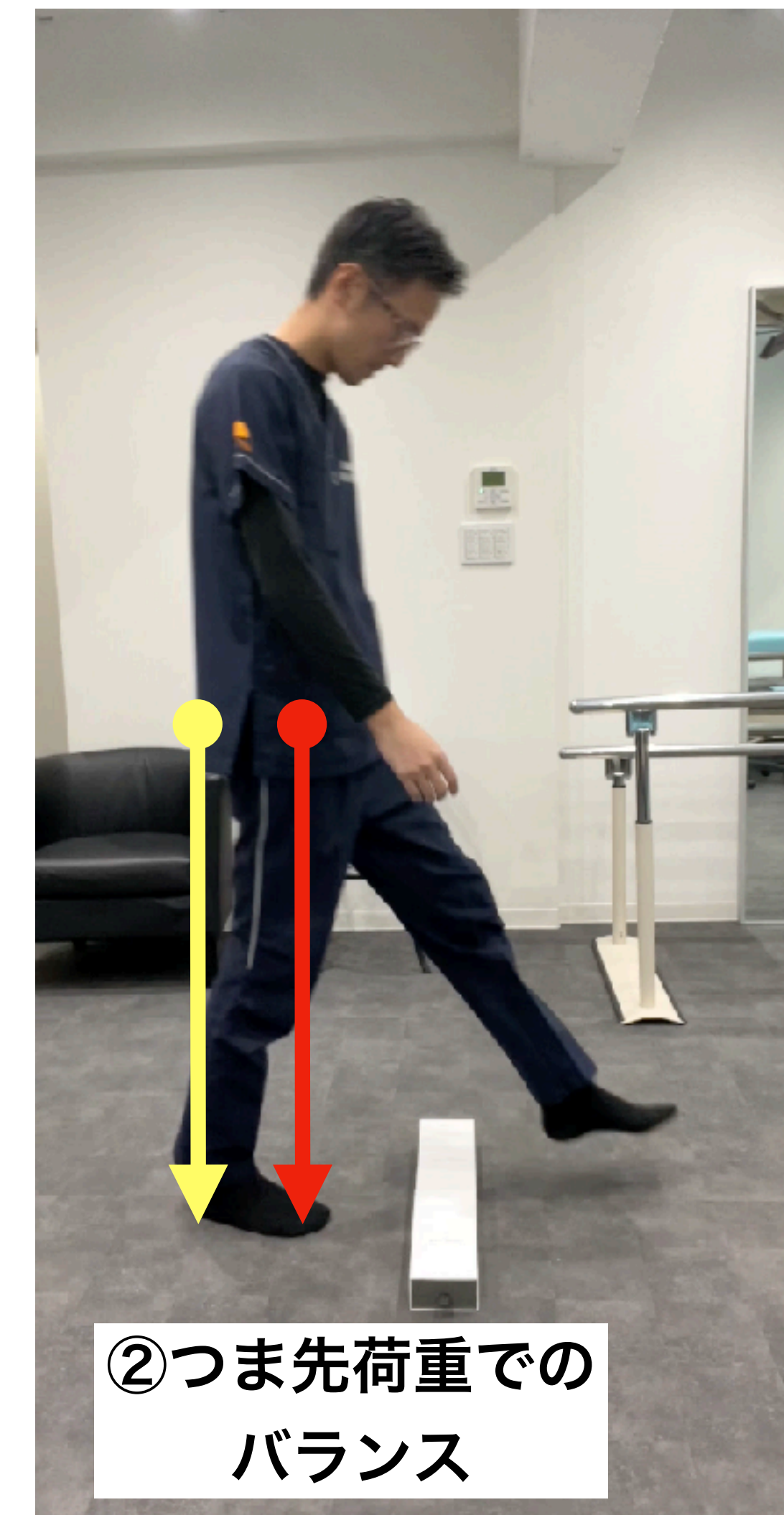
# ステップ時の重心



②つま先荷重での  
バランス

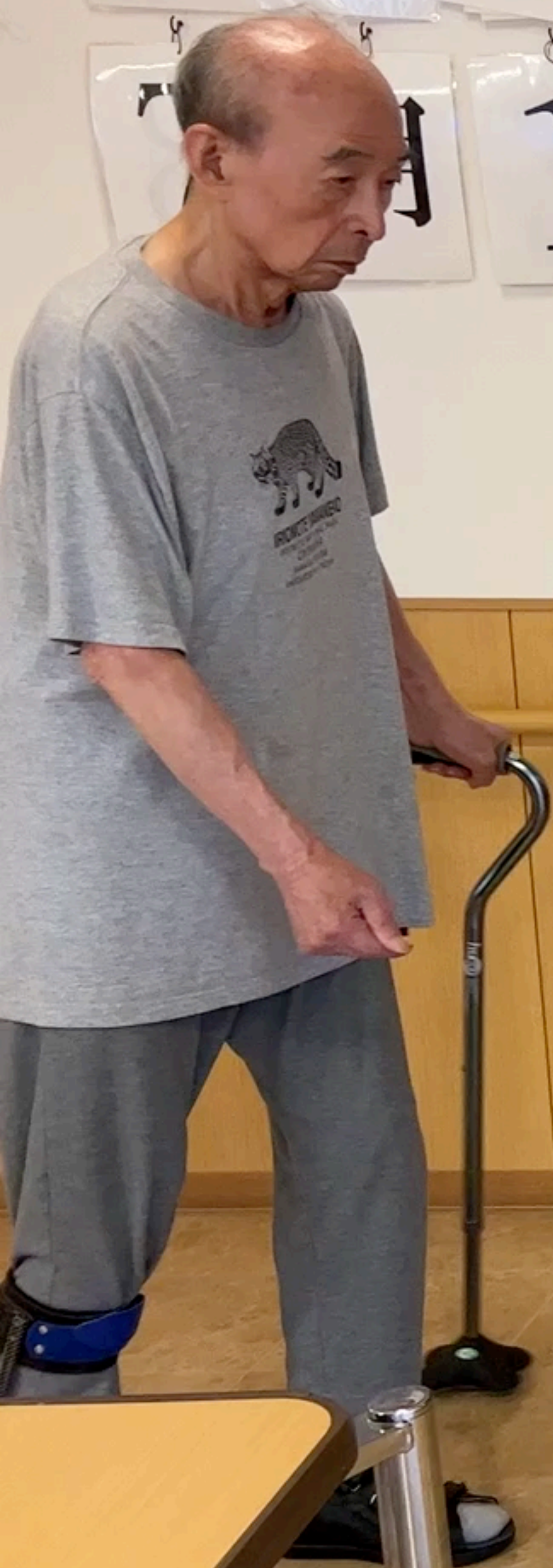


# ステップ時の重心





令和6年  
7月11日(木)



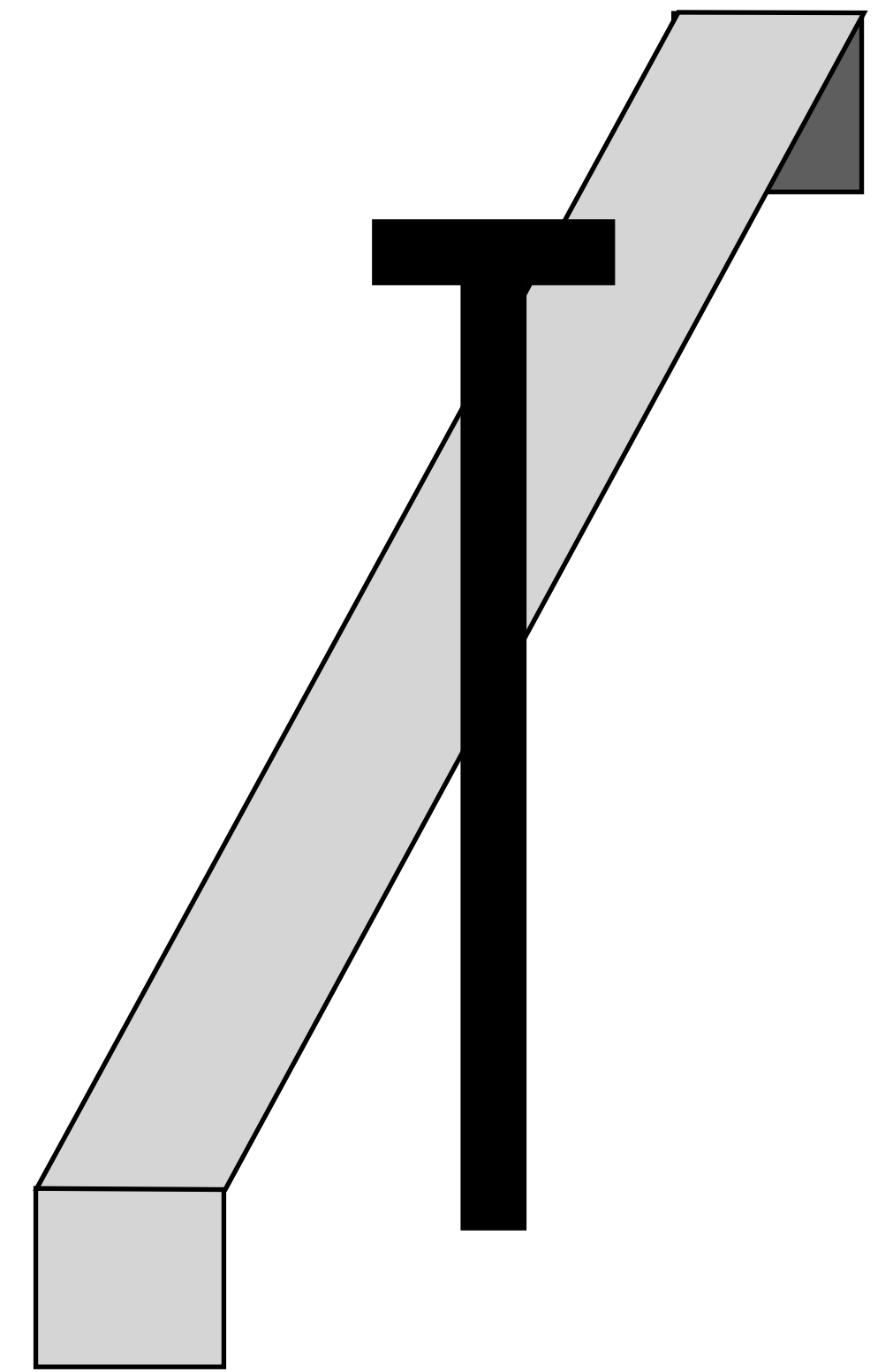
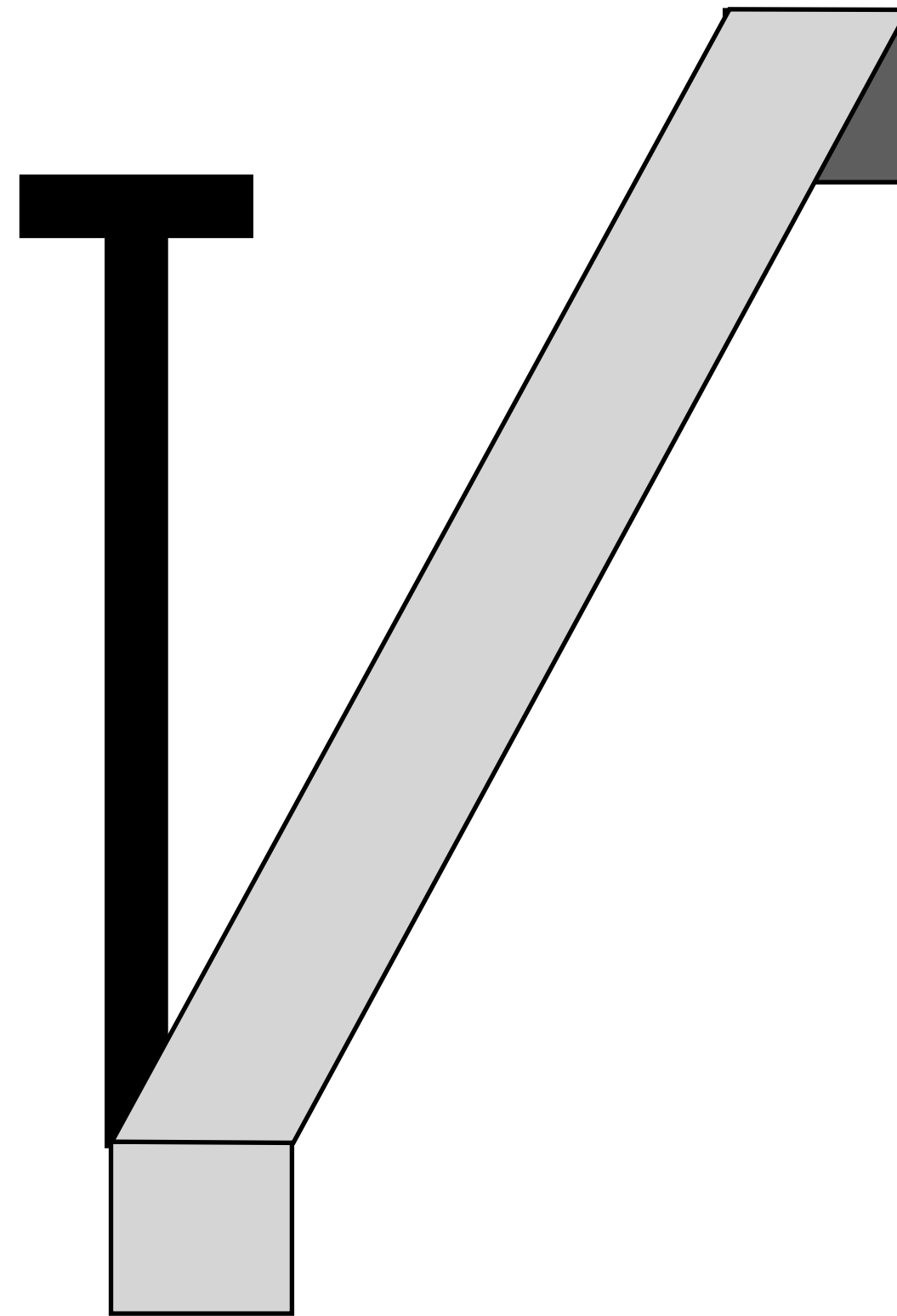




# 杖を付く位置とは？

①障害物の手前

②障害物より奥

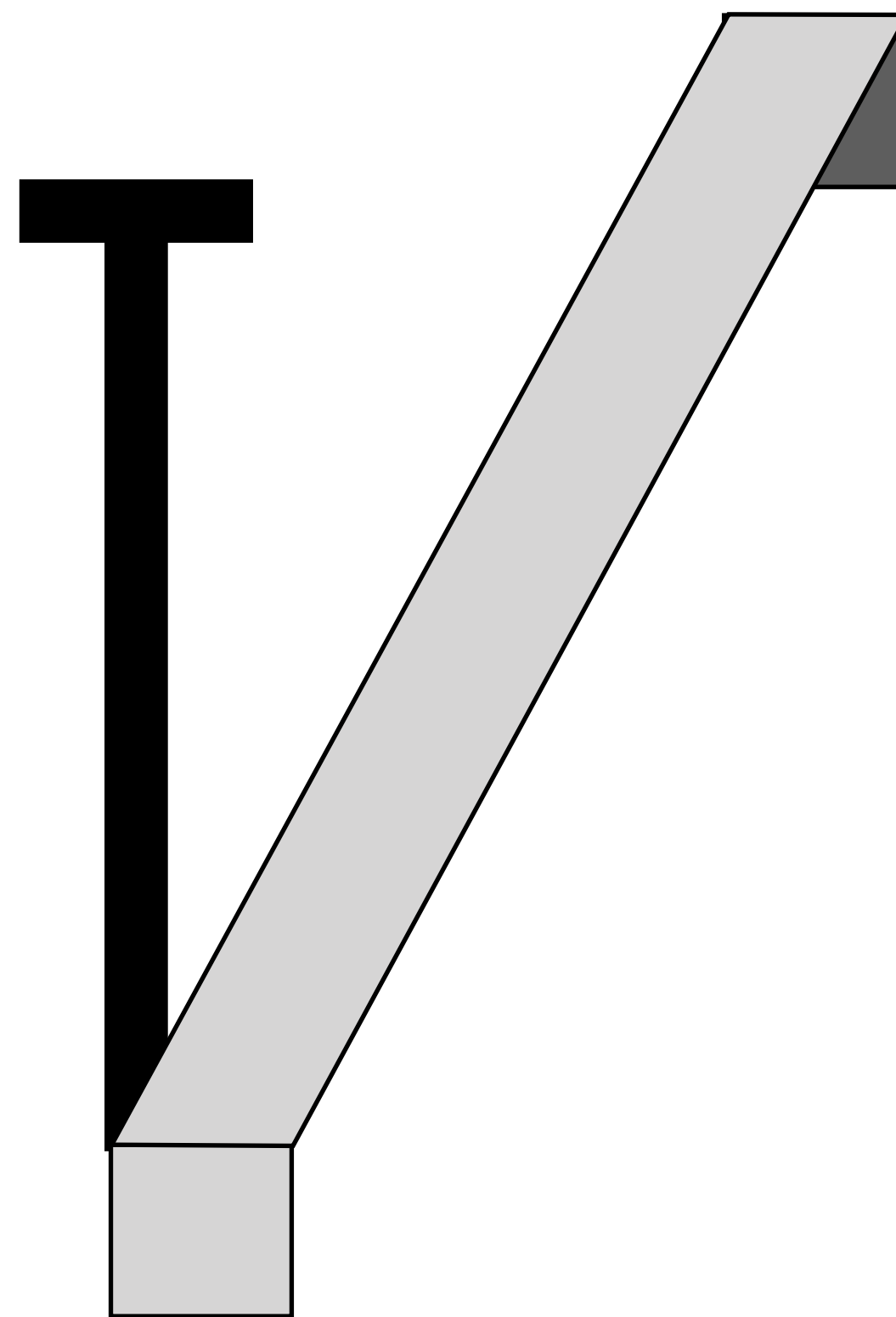




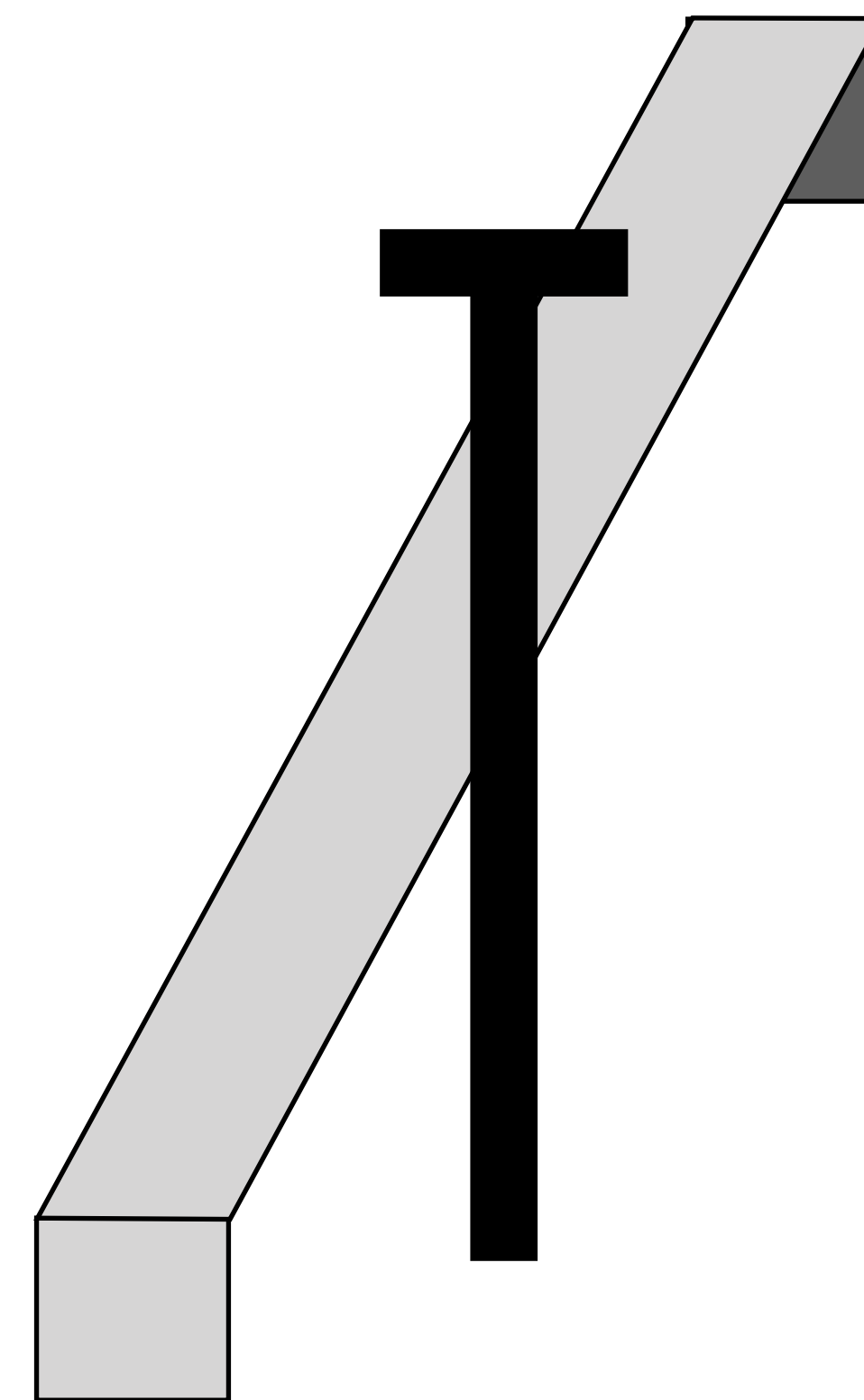
# 杖を付く位置とは？

①障害物の手前

②障害物より奥



片麻痺患者様



健常者





# 杖を付く位置とは？

足を上げるための杖

重心を移動するための杖





足を上げるための杖？重心を移動するための杖



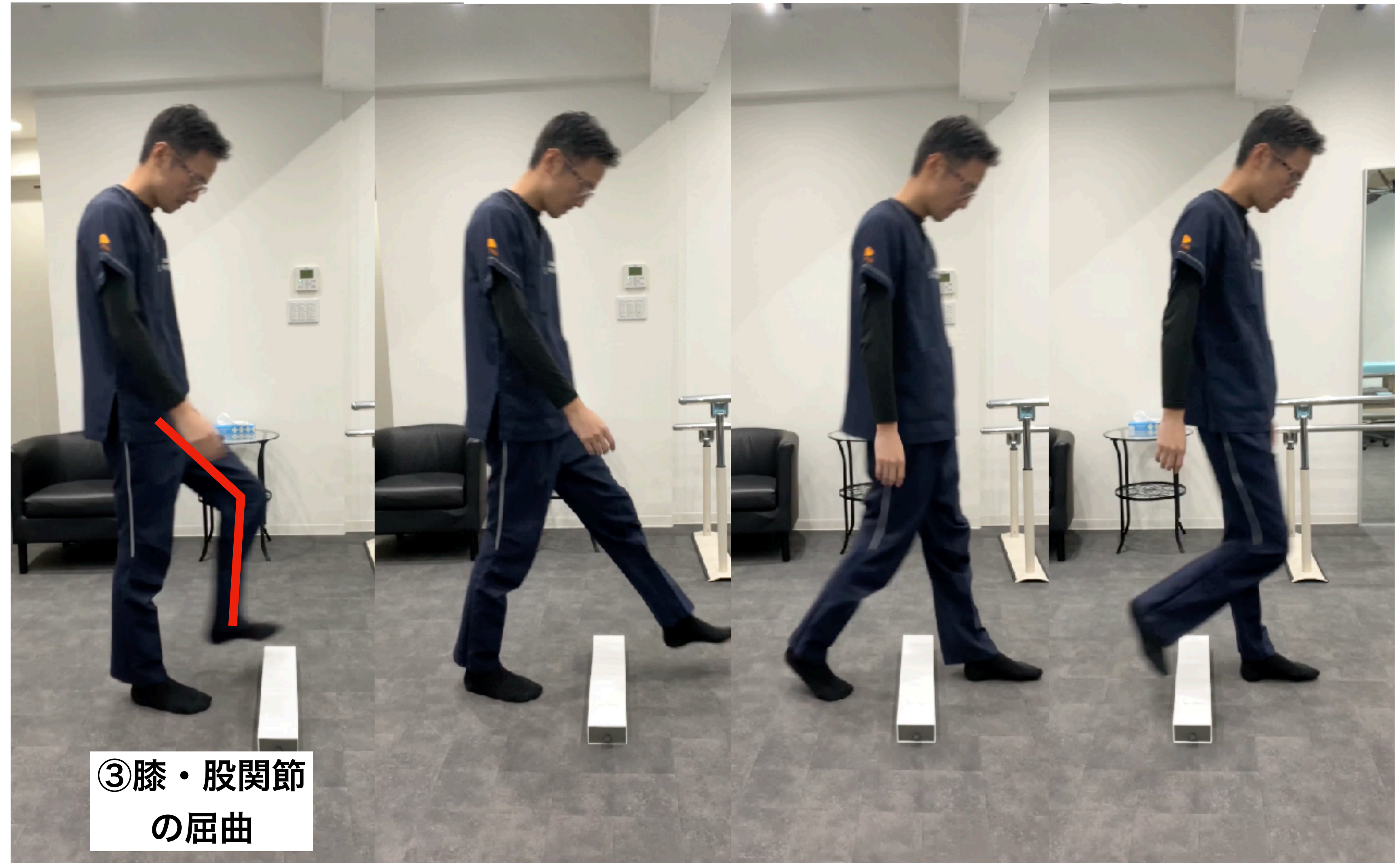


足を上げるための杖？ 重心を移動するための杖





# 跨ぎ動作に必要な能力

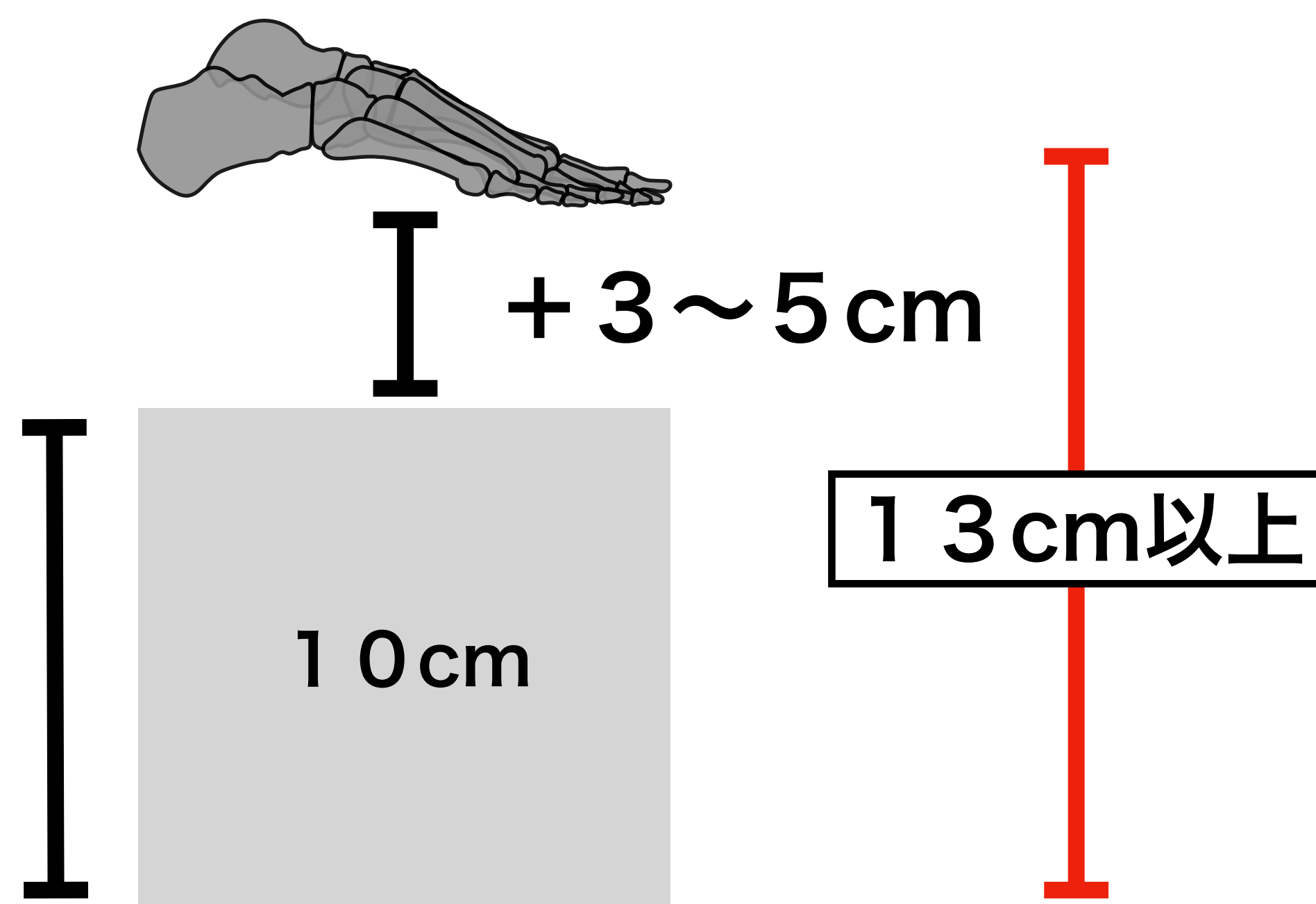


③膝・股関節  
の屈曲

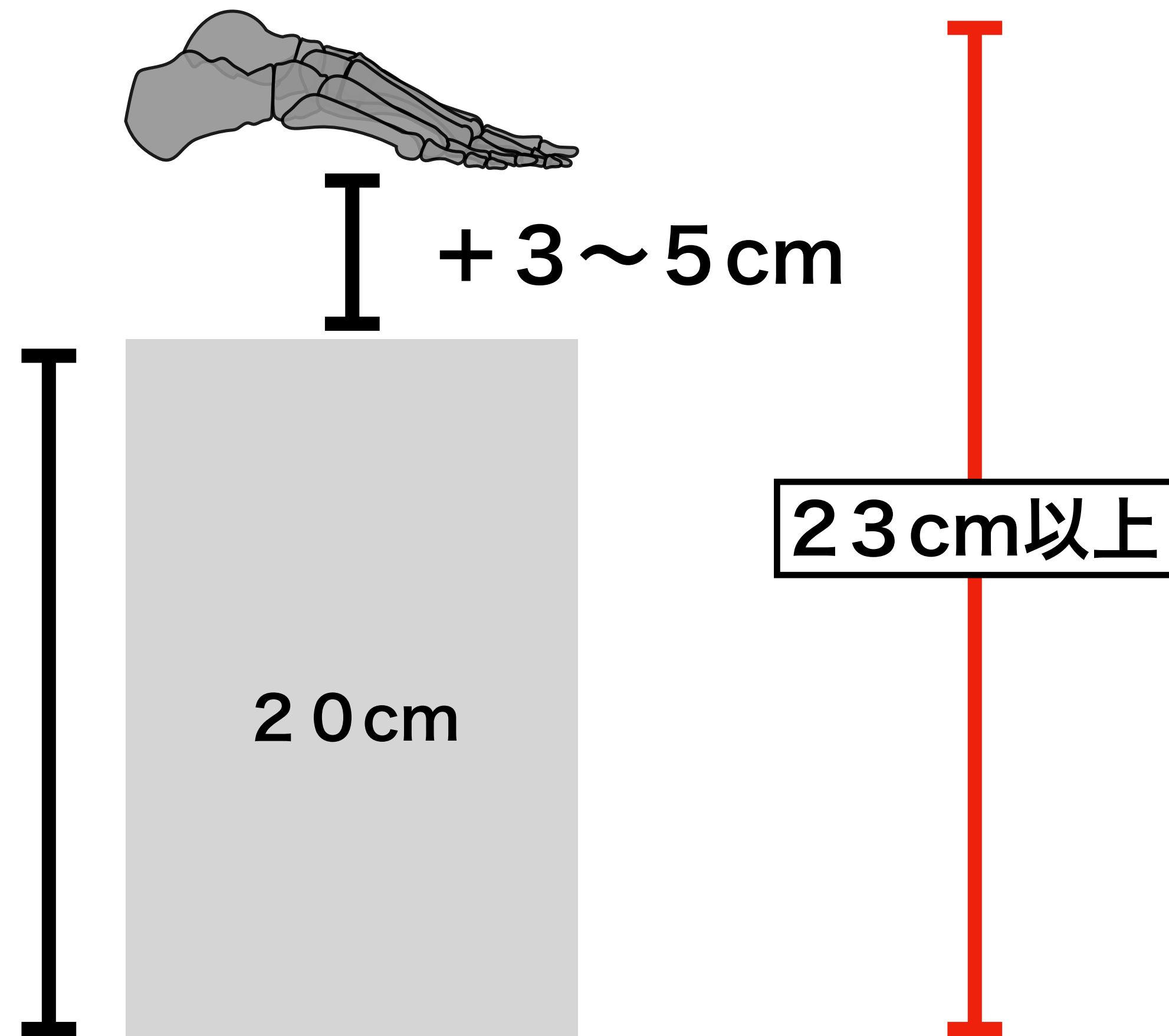


# 跨ぐために必要な能力

10cmの段差

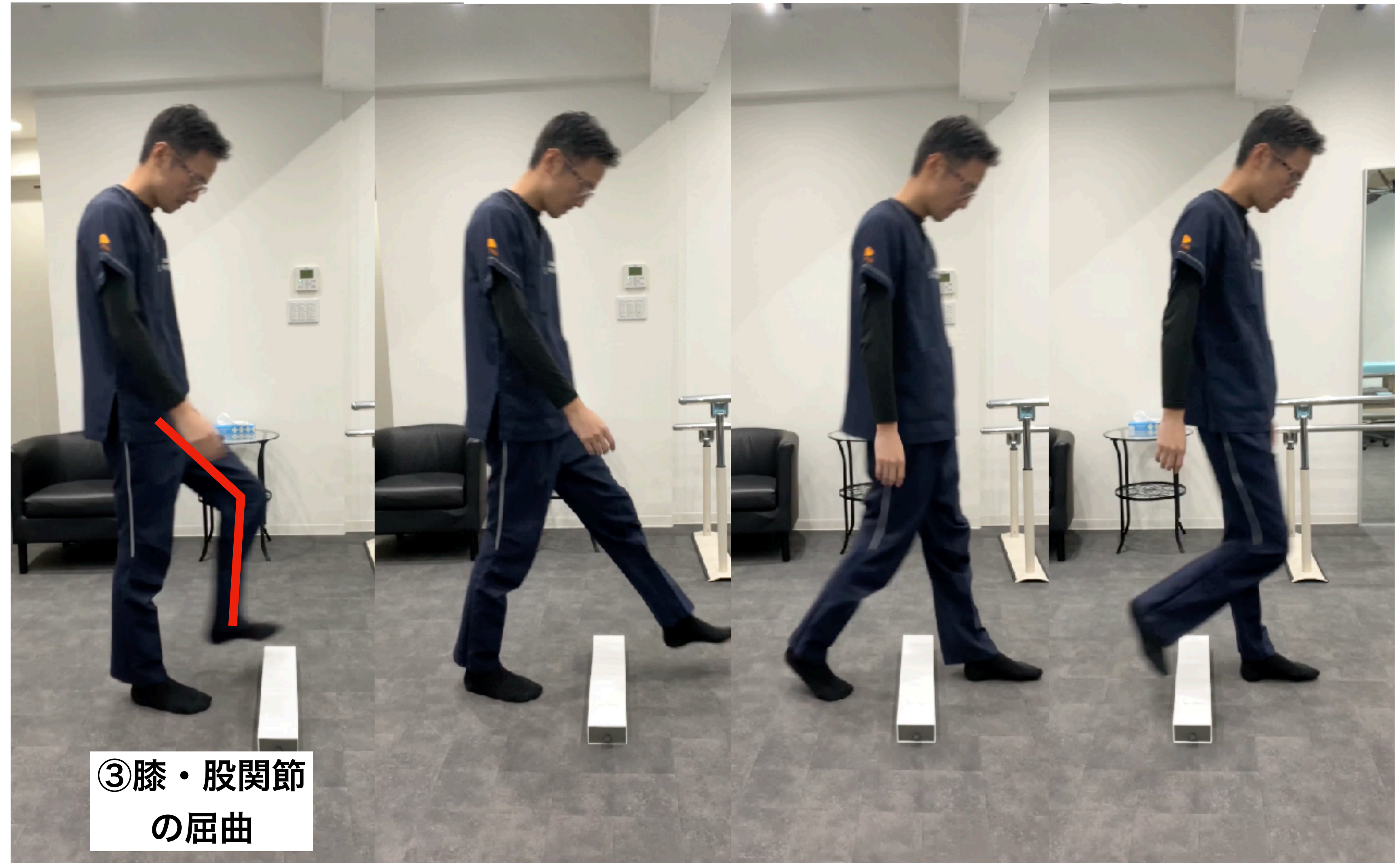


階段





# 跨ぎ動作に必要な能力



③膝・股関節  
の屈曲





足の上がり？（クリアランス）



足の上がり？（クリアランス）





足を上げるための杖？重心を移動するための杖





# 障害物を跨ぐのはいつ獲得すべきか？

座位



食事



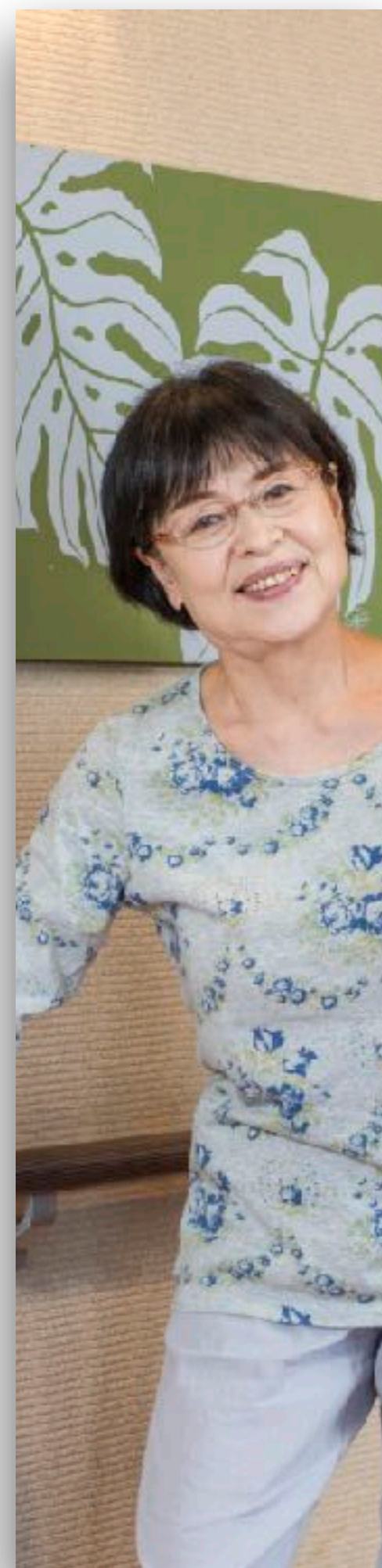
整容



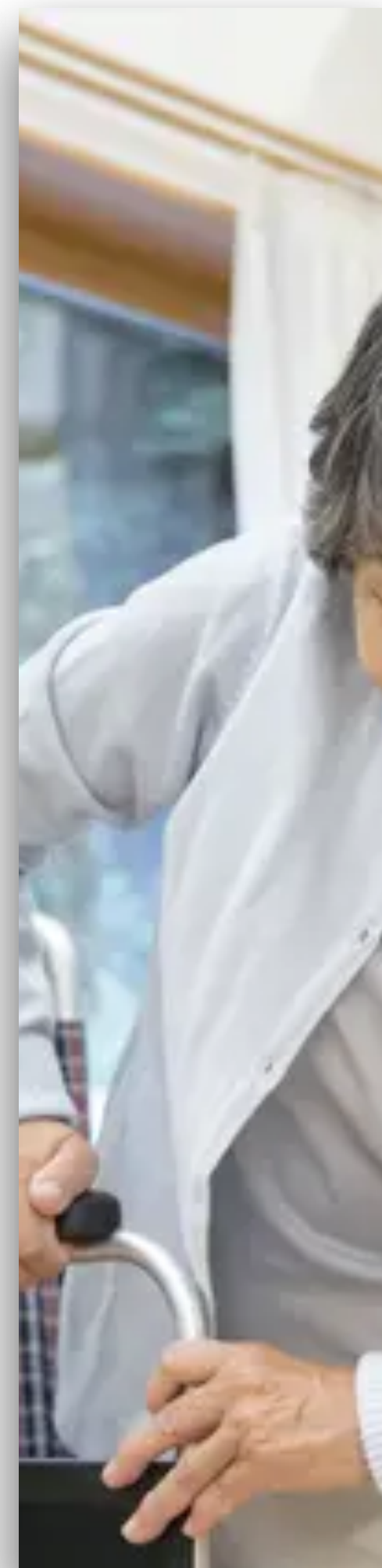
立ち上がり



立位



移乗



歩行



トイレ自立



屋外歩行



自宅退院