



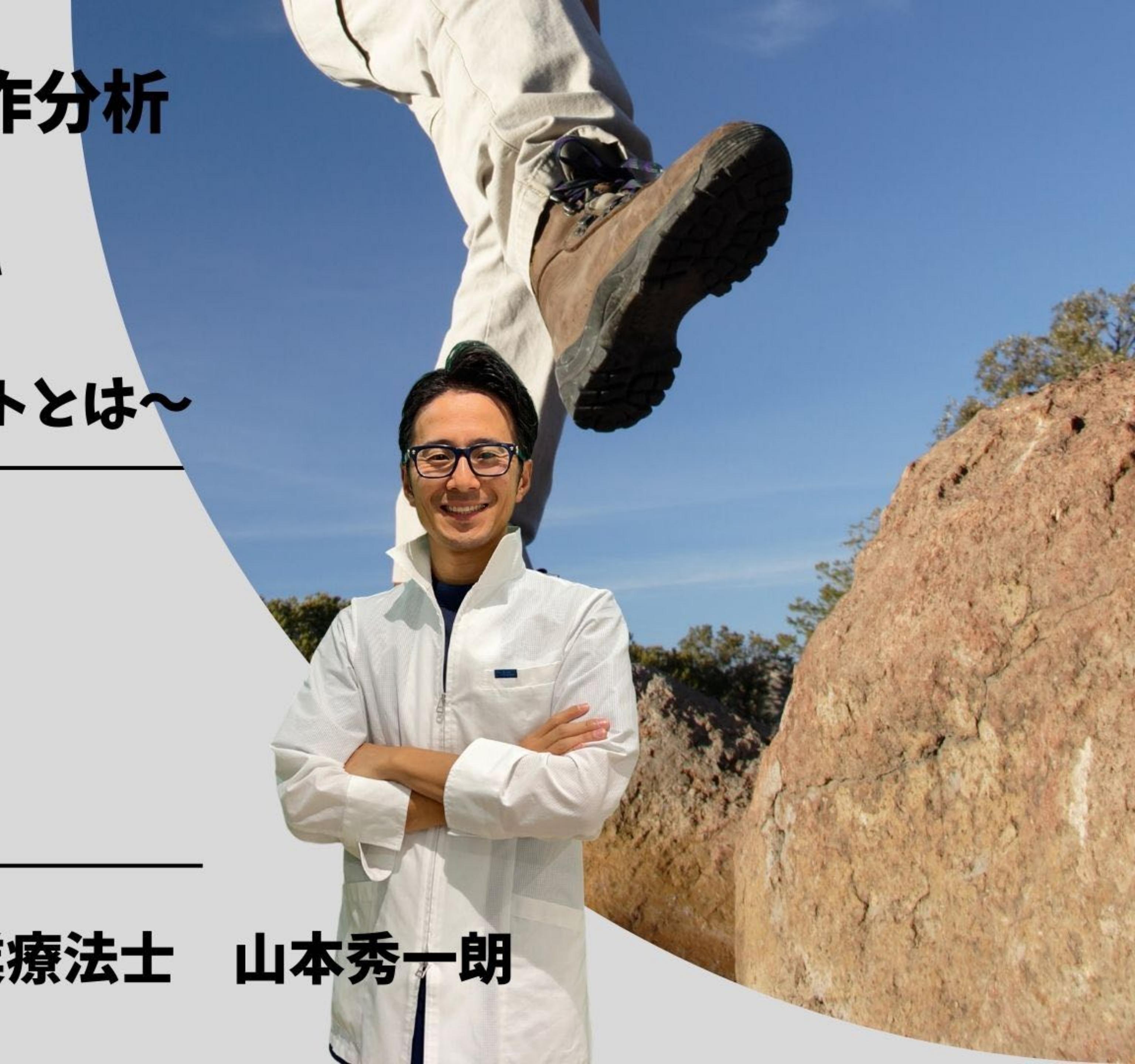
# 1時間でわかるADL動作分析

## 障害物を跨ぐ

～動作分析 見てはいるポイントとは～

- 
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

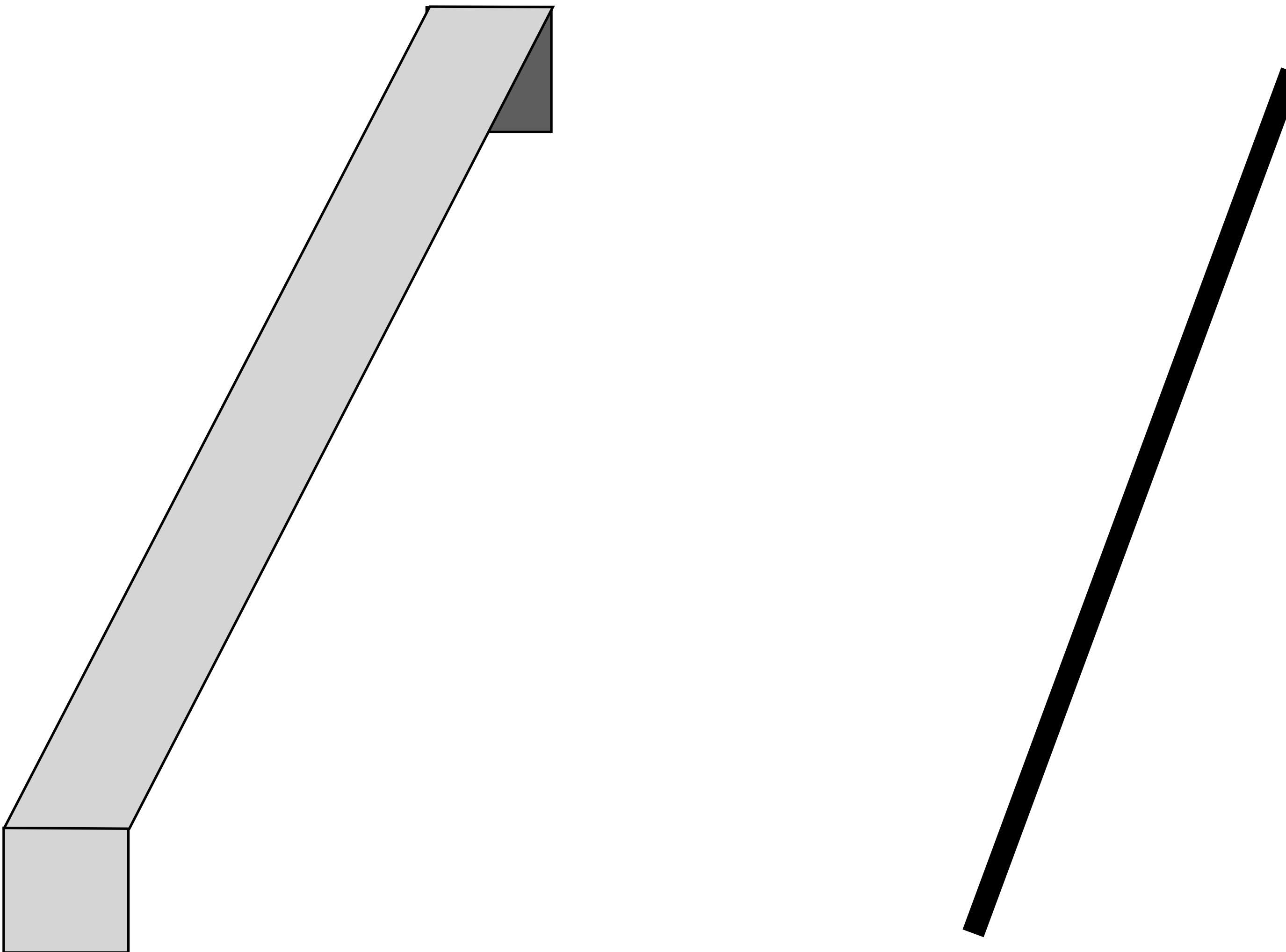


屋外歩行



自  
宅  
退  
院

# なぜ、跨げないのか？

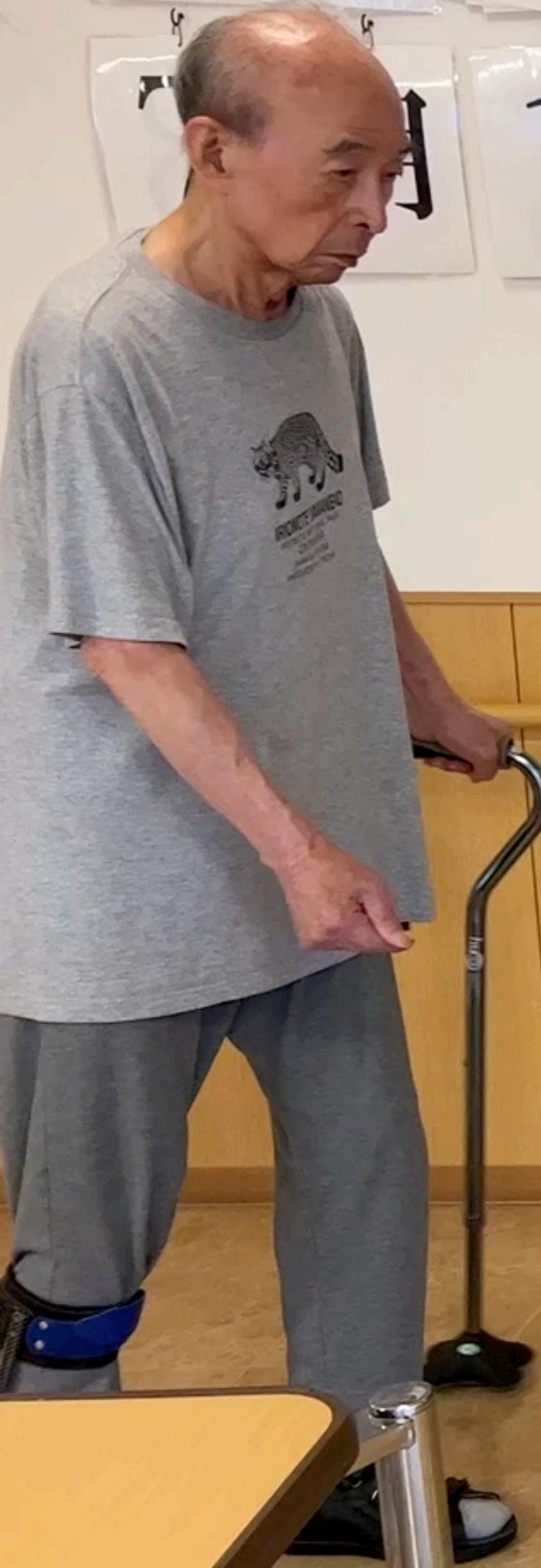


跨ごうと思っても  
踏んでしまう

**二人の患者様は10cmの幅を跨げそう？**

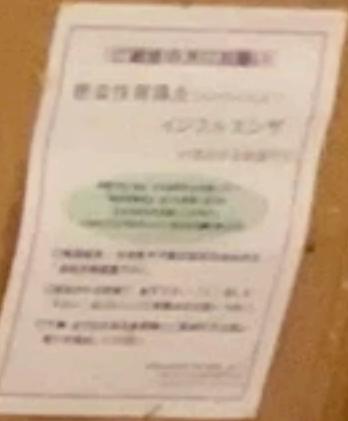
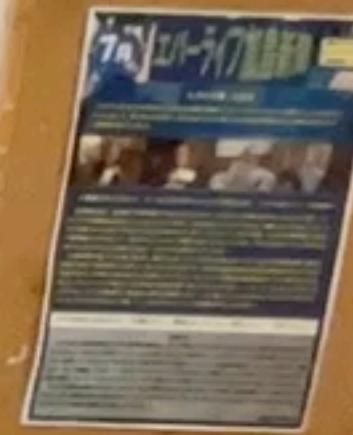
令和6年

1月11日(木)

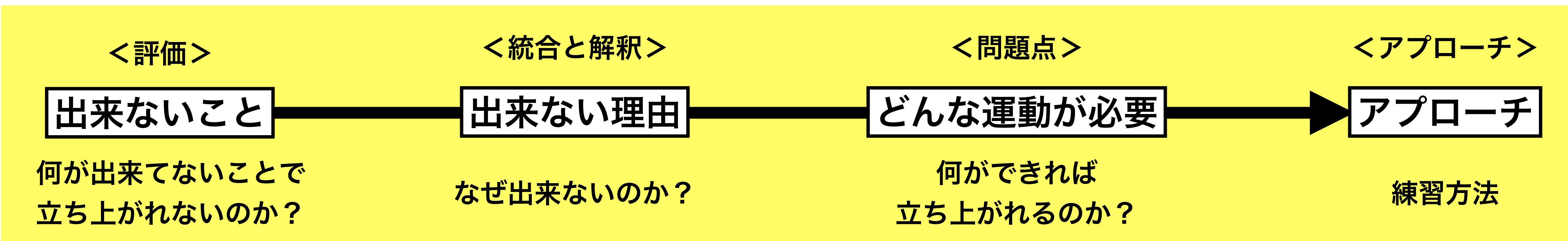


315

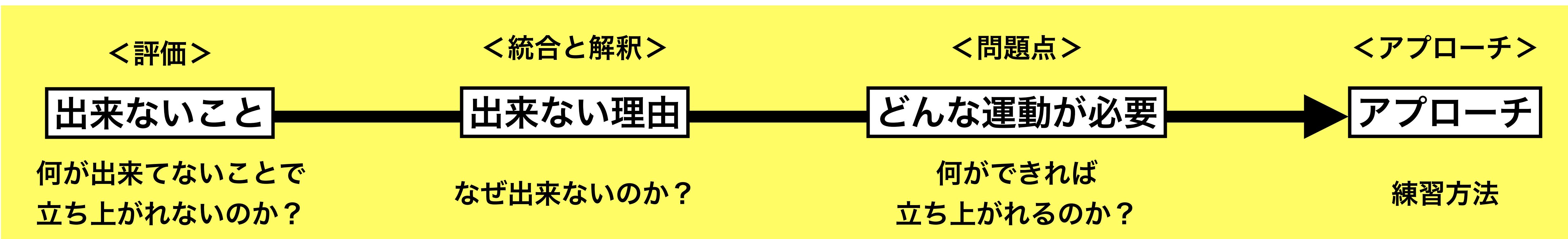
3F



# リハビリの考え方



# リハビリの考え方



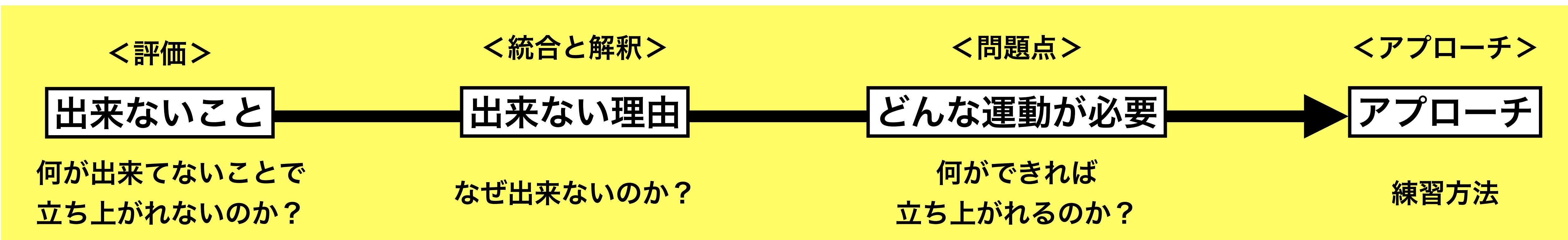
ステップ

ステップ

障害物  
跨げない

跨ぎ動作練習

# リハビリの考え方



ステップ

障害物  
跨げない

臨床推論

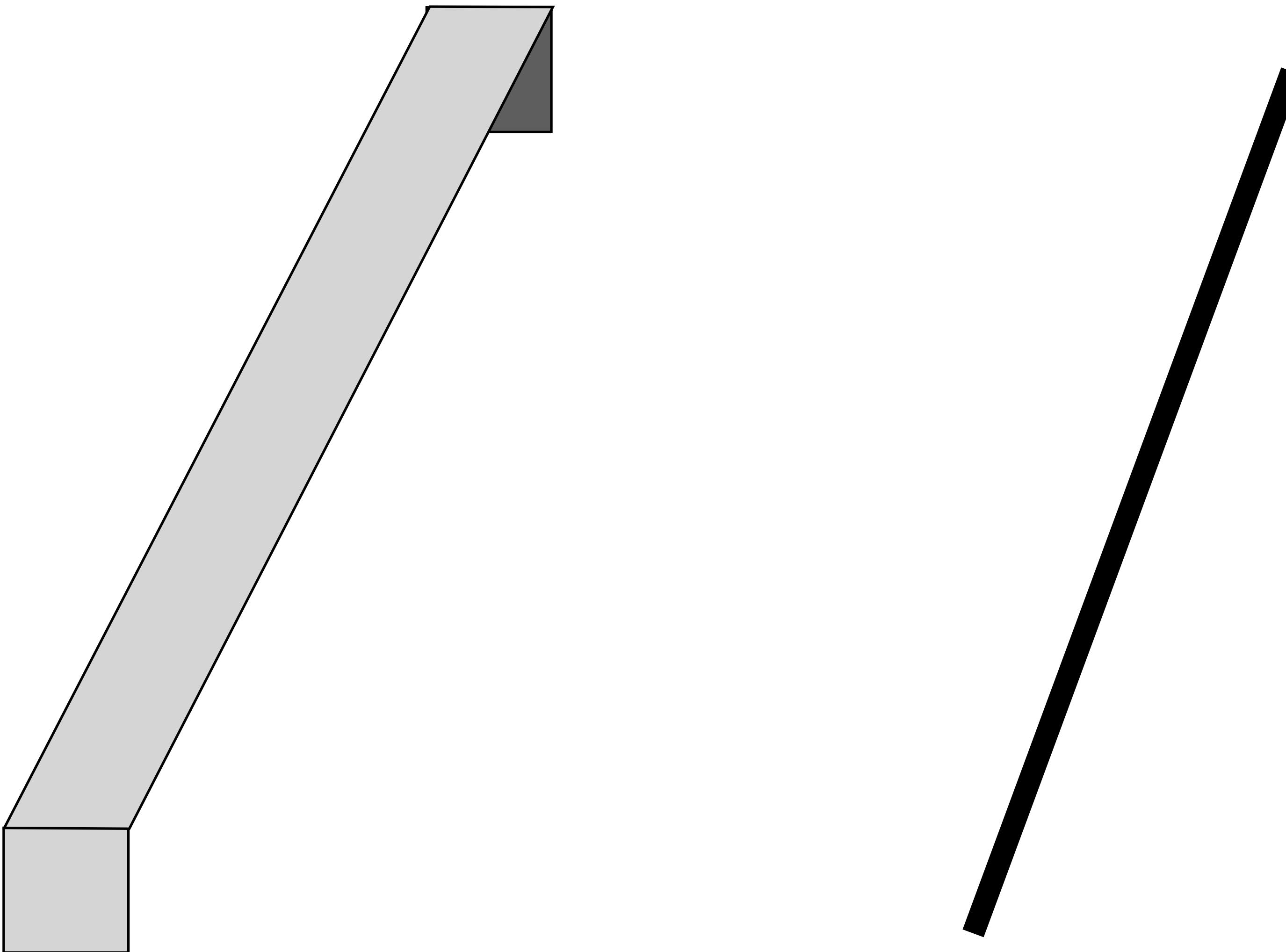
障害物を  
跨げない理由

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

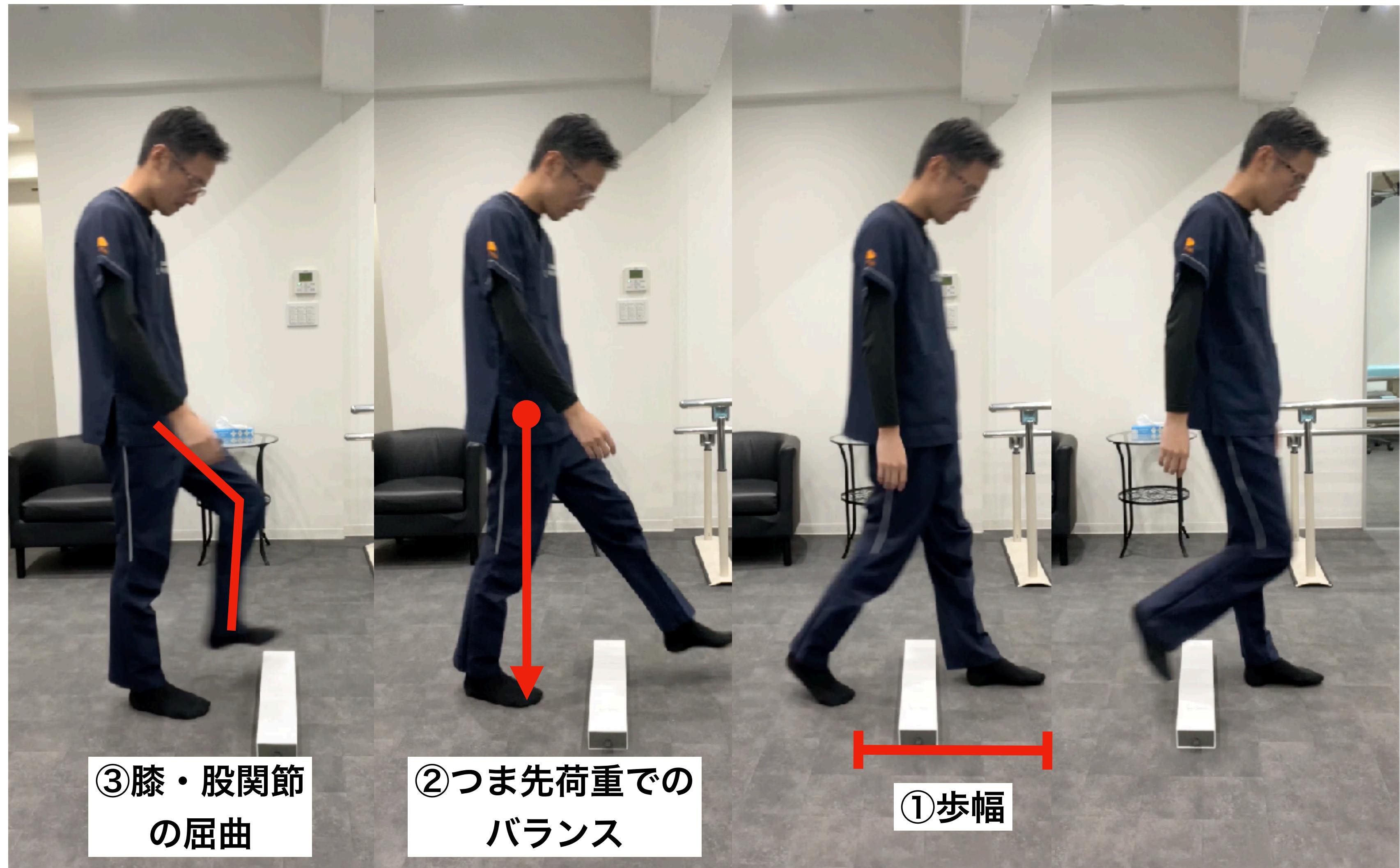
# なぜ、跨げないのか？



# 跨ぎ動作に必要な能力

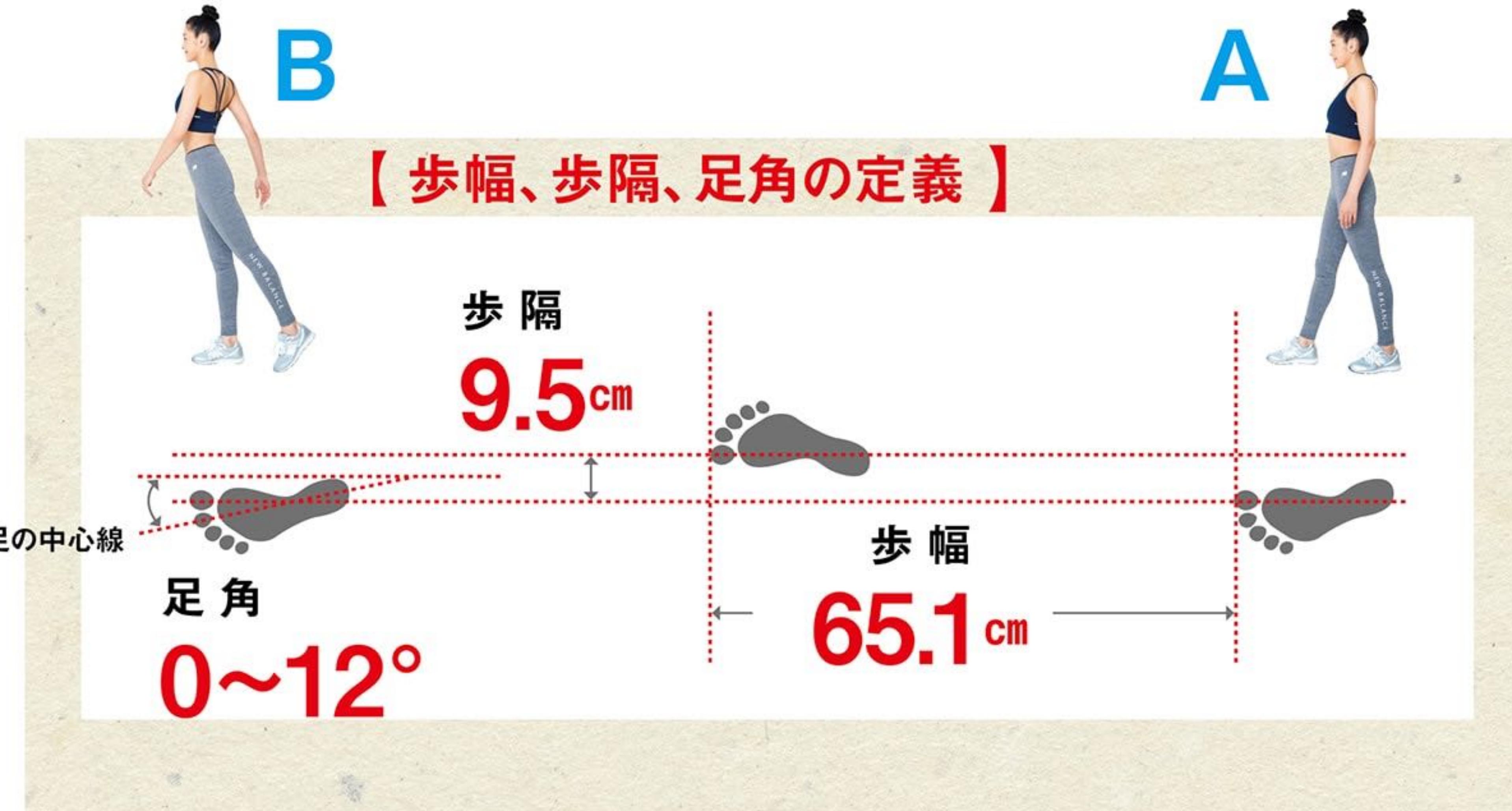


# 跨ぎ動作に必要な能力



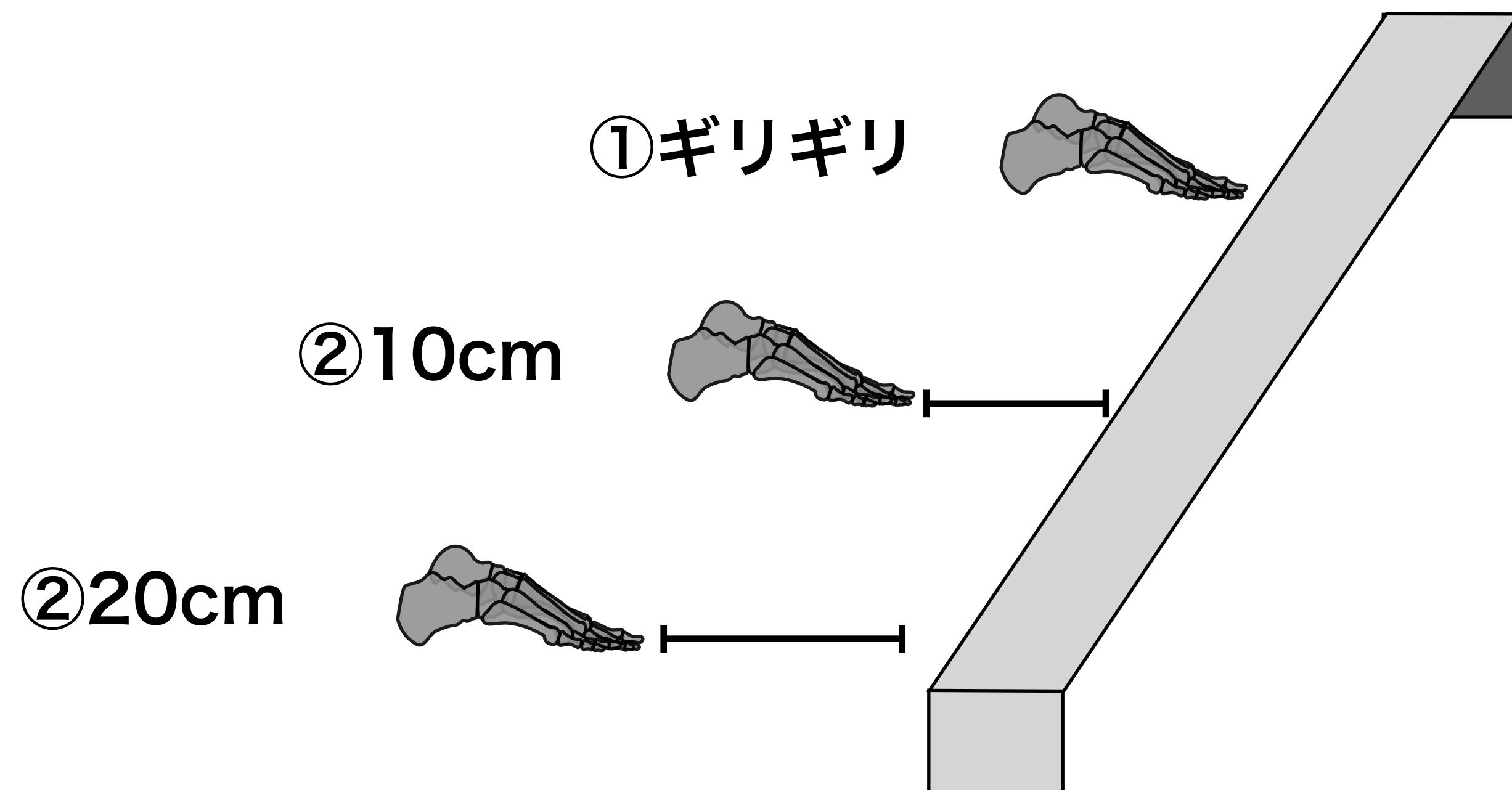
**そもそも10cmの障害物を  
跨ぐのには歩幅は何cmいるの？**

# 10cmの障害物を跨ぐのには 歩幅は何cmいるの？



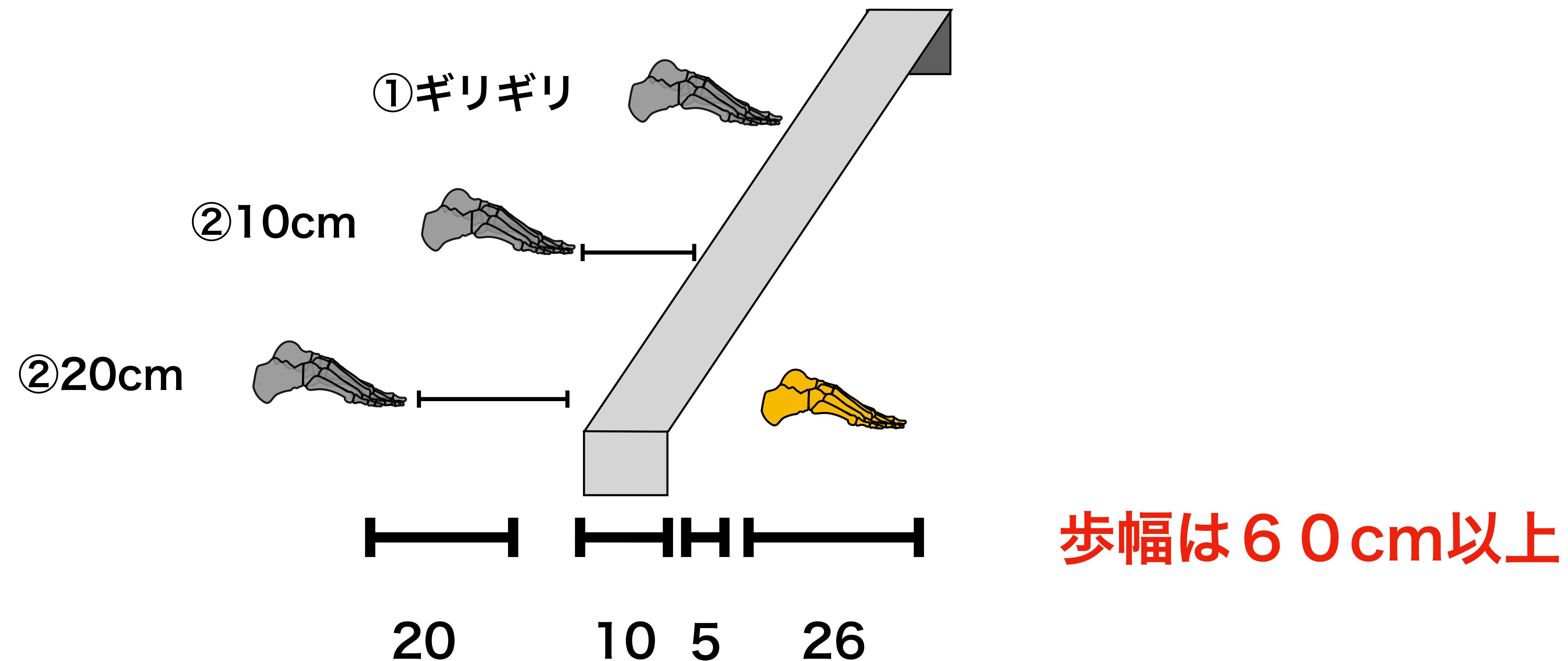
# 10cmの障害物を跨ぐのには 歩幅は何cmいるの？

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



# 健康な人の歩幅とは？

歩幅の目安は「身長×0.45」です。

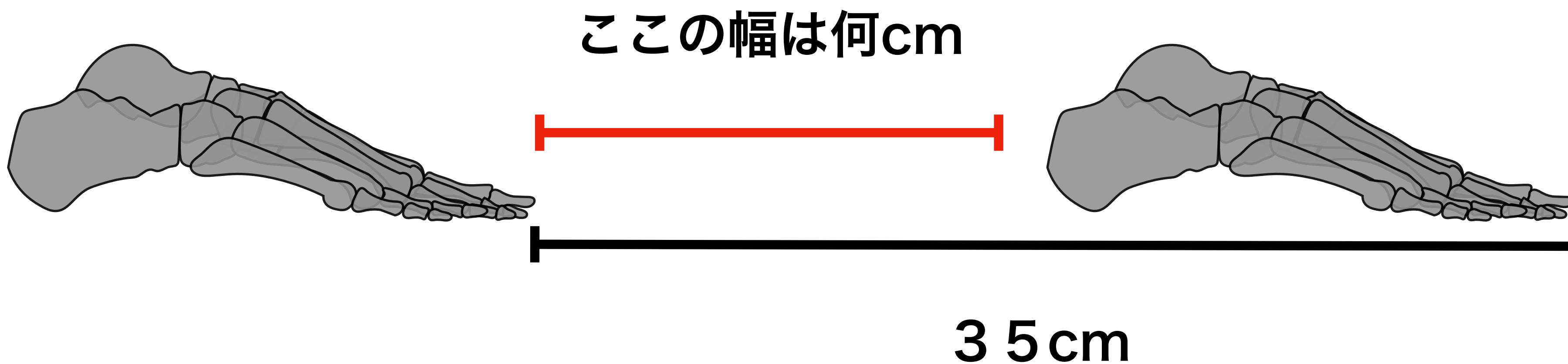
正確な歩幅を知るには、10歩歩いた合計距離を歩数（10歩）で割ります。

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

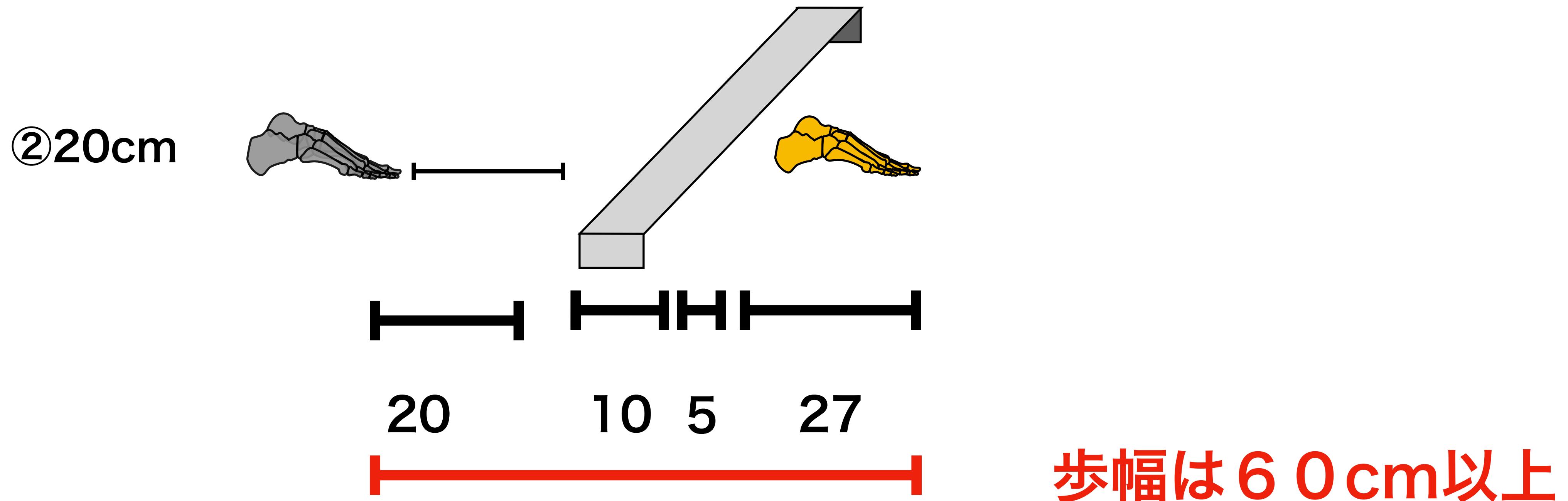
約9cm

こここの幅は何cm



35cm

# 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

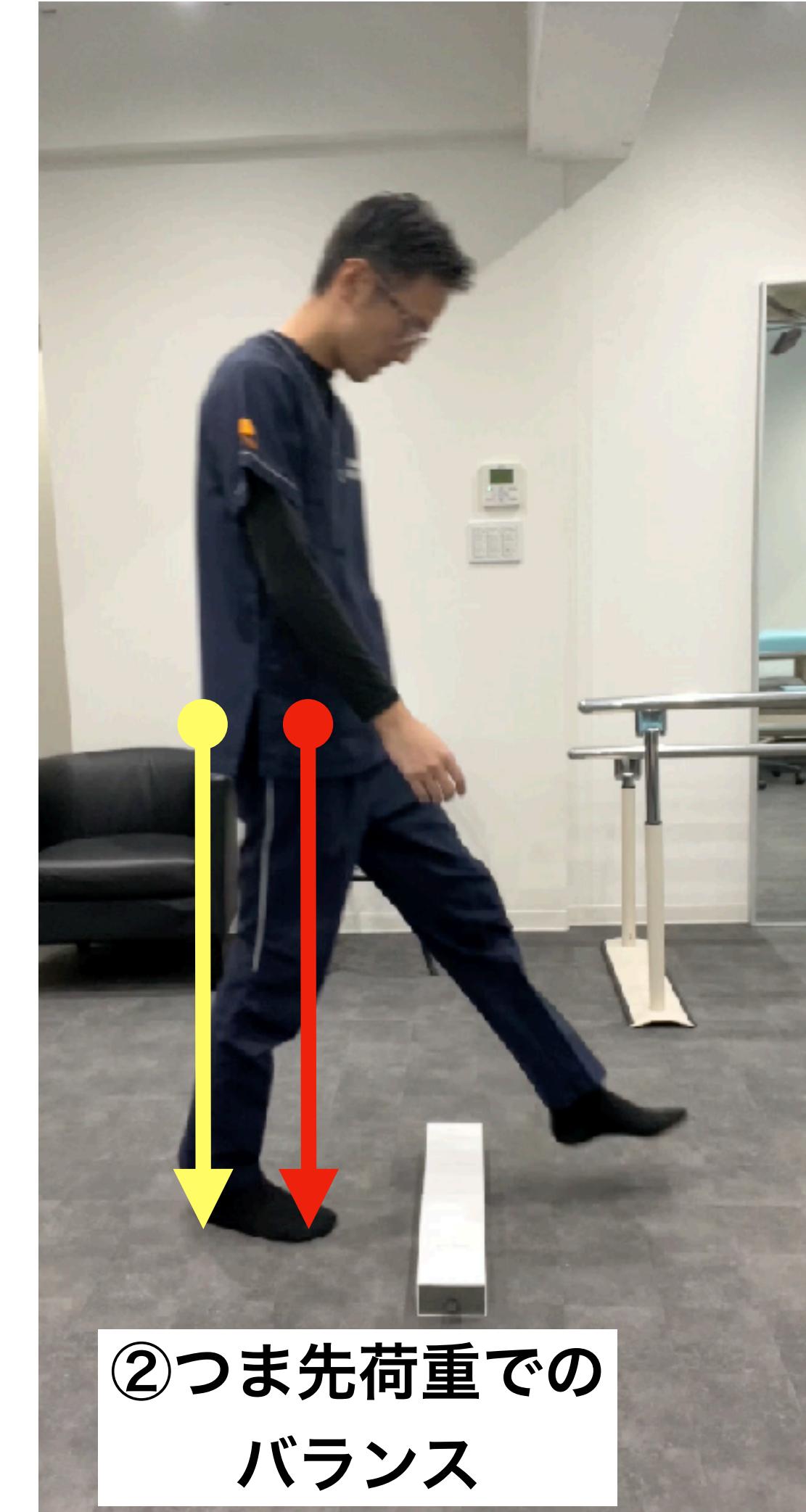


②つま先荷重での  
バランス



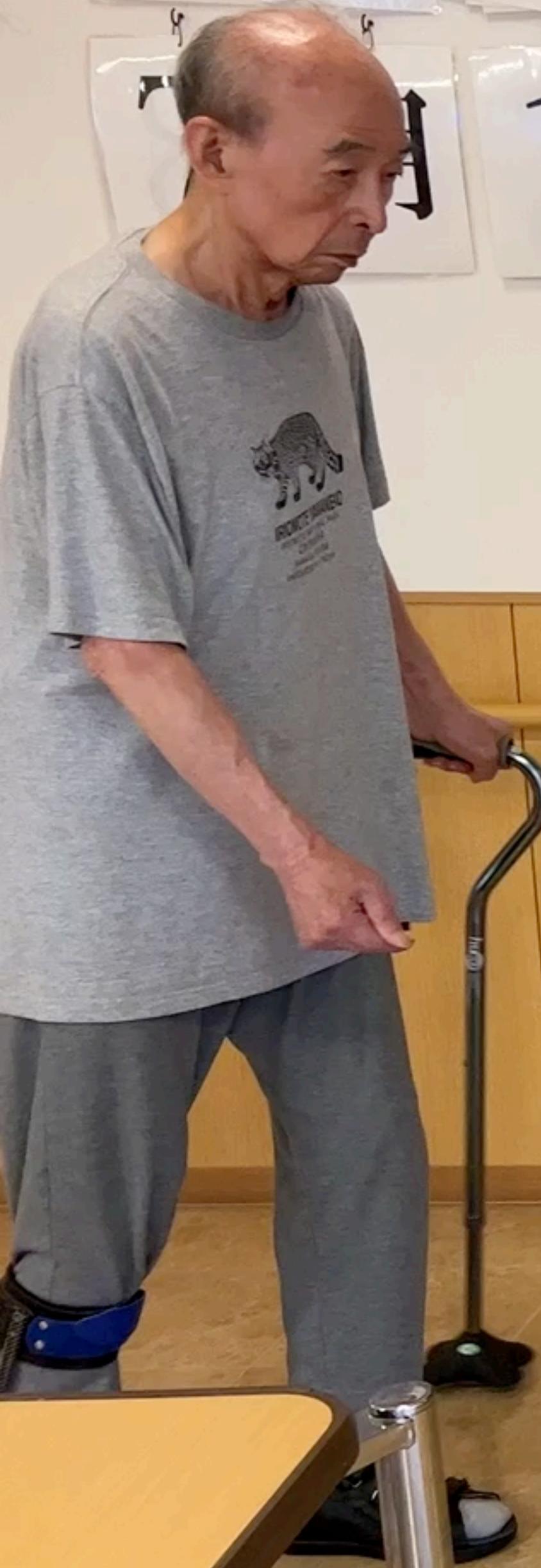
# ステップ時の重心

# ステップ時の重心



令和6年

1月11日(木)

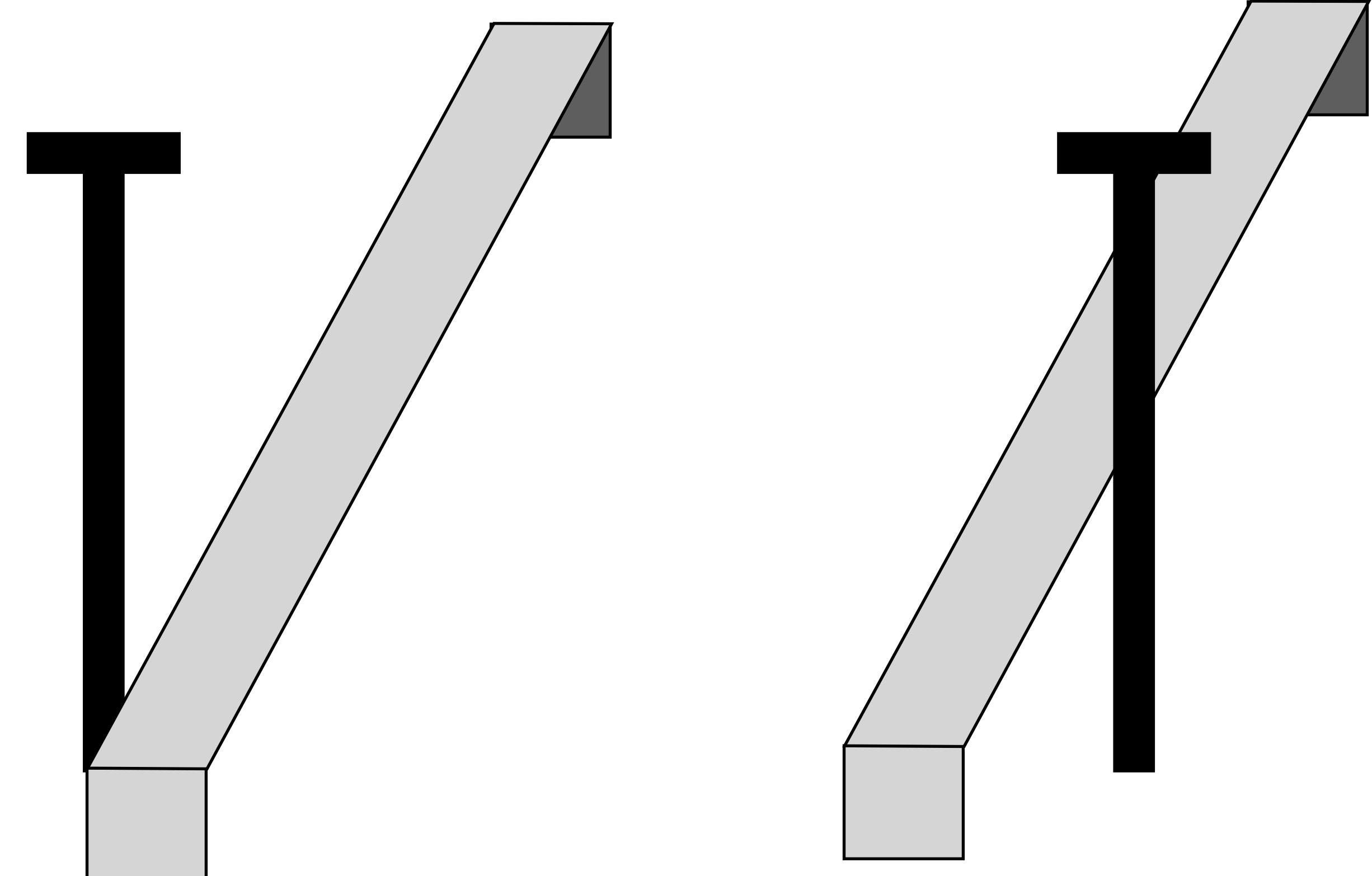




# 杖を付く位置とは？

①障害物の手前

②障害物より奥

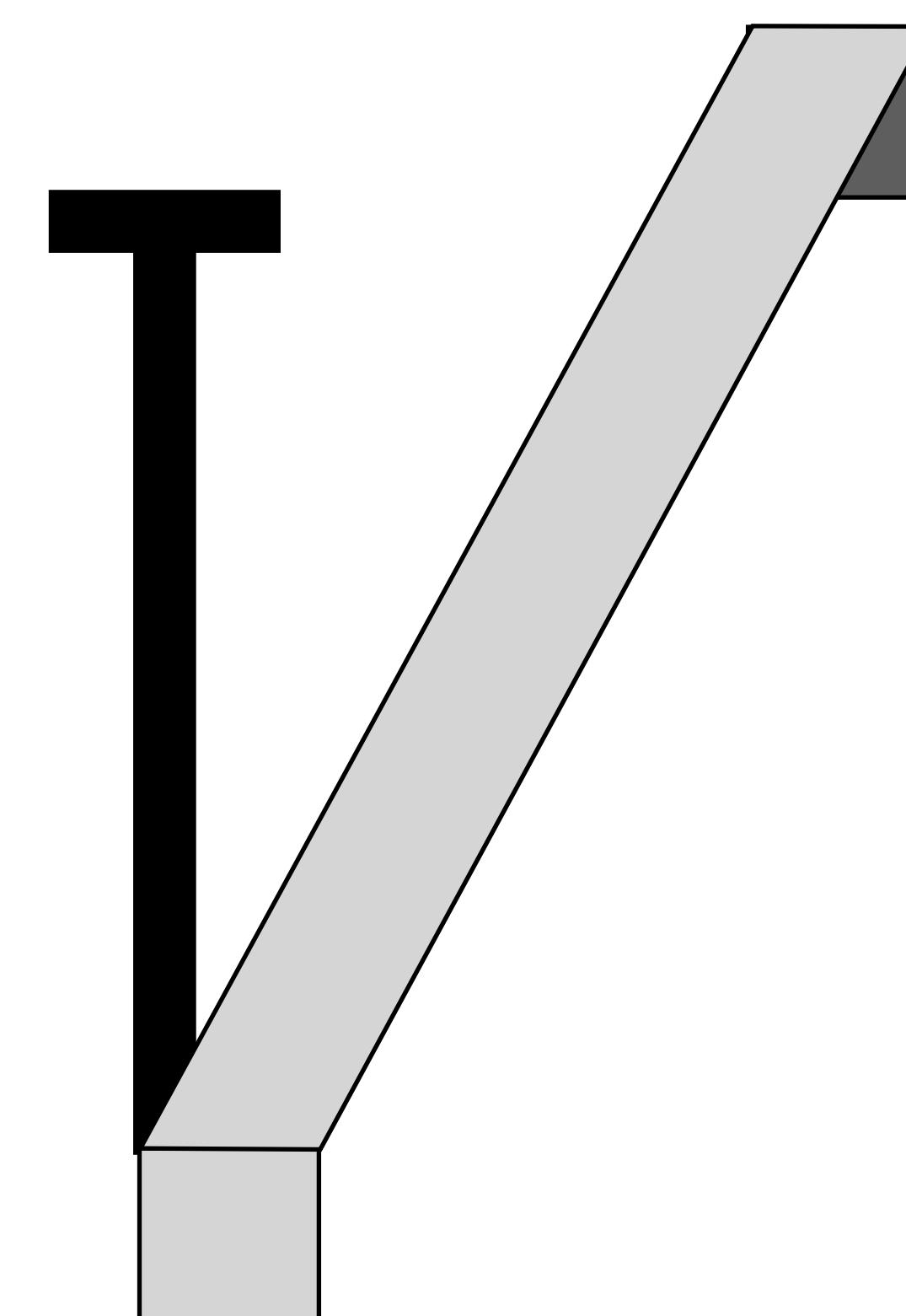




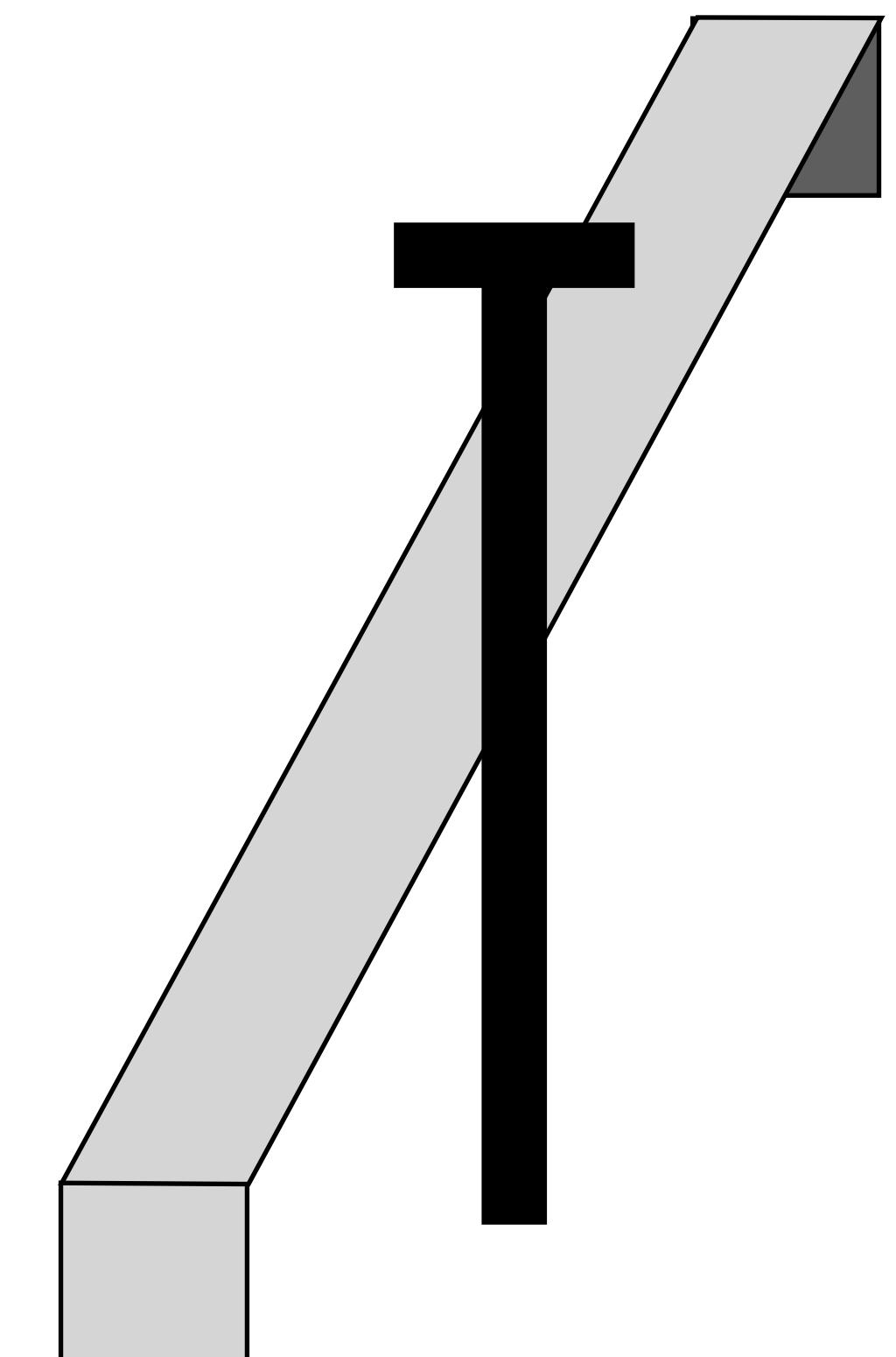
# 杖を付く位置とは？

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



令和6年

1月11日(木)



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

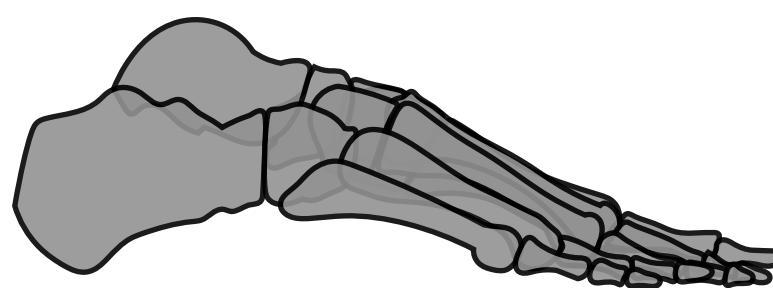


# 跨ぎ動作に必要な能力



# 跨ぐために必要な能力

10cmの段差

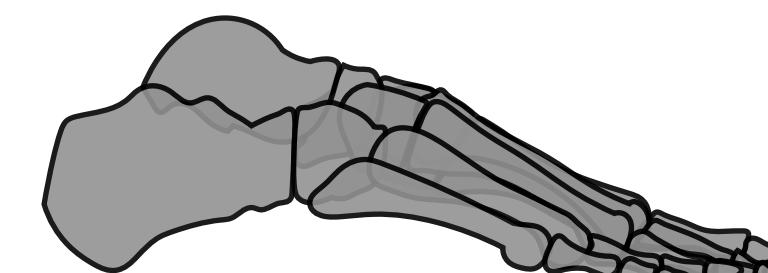


I + 3~5cm

10cm

13cm以上

階段



I + 3~5cm

20cm

23cm以上

# 跨ぎ動作に必要な能力



令和6年

1月11日(木)



足の上がりは？（クリアランス）

足の上がりは？（クリアランス）



3F

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