

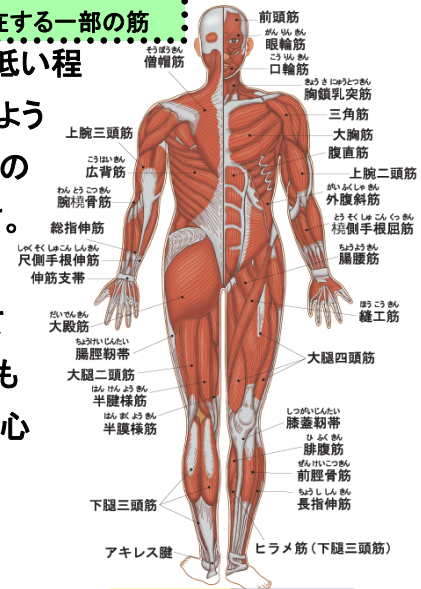
# 作業療法だより(2)

平成20年2月

前回の作業療法だよりでは、車椅子の各部名称や座位保持・体圧分散についてお話ししました。今回は前回に基づき、姿勢の基本知識・リスクについて説明したいと思います。地球上に存在する物体(人体)にはすべて重心があり、重力によって引っ張られています。その中で、人がどのような姿勢を保つことにより良く生活が送れるのかを考えてみます。

例えば積み木を積み上げる数が多くなるほど積み木の塔のバランスは取ることが難しくなります。つまり高さが低い程塔のバランスは安定し、高い程不安定になります。塔の倒れようとする力が減少すると、直立させる力も少なくて済みます。人の骨格のバランスをとる力は、体内に存在する「筋肉の力」です。筋力は骨格が安定していれば不安定な時ほど働かずに済みます。筋力や筋肉がどのくらいの時間や強さが使われているが大切です。そして見逃されやすい部分として「支持面」も大切です。立ったり座ったりするにも指示面によって、体の重心バランスの取り方が決まってくるからです。

人体に存在する一部の筋



## 1. さまざまな座り方

「座る」とは、何に座っているか、座って何をやるのかで、どのように座るかが決定します。また元気な時と疲れている時では座り方が異なってきます。座ると骨盤は後方へ傾き(右図参照)、脊椎の位置や方向の崩れを起こしやすくなります。

背面 前面



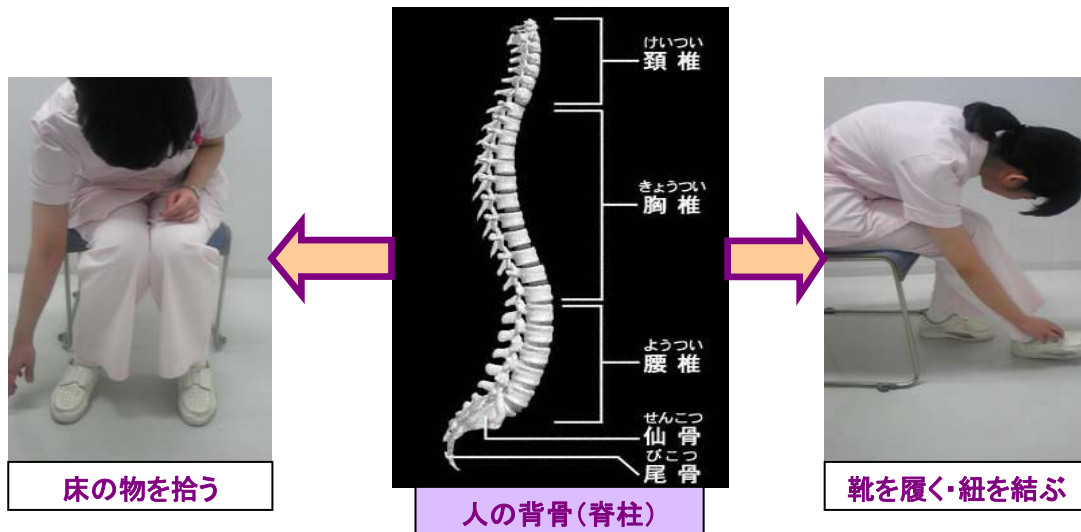
滑り座り姿勢



筋肉が疲れ、脊椎の崩れを防ごうとして立位時よりも筋肉が働きます。働き続けると筋肉は疲労を起こし、安定を求めます。では疲労を解決するために以上の写真のような姿勢を無意識に行います。

## 2. 骨盤の傾きと背骨(脊柱)可動範囲は非常に重要！

下図写真のような日常生活上での動作を見ると、どれくらい背骨(脊柱)の動きが重要であるかがよく分かります。背骨(脊柱)は、手を伸ばせるように頭部と肩の位置を決めます。もし骨盤の傾きが骨格の他の部分と協調していなかったら、手の届く範囲は限られてしまいます。身動きできない姿勢で座っていると、物に手が届く範囲が限られます。



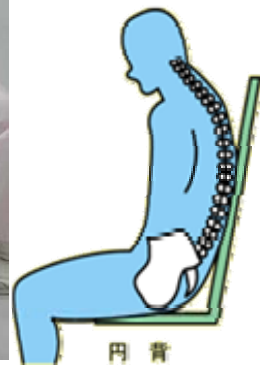
このことから実際の日常生活動作では更衣動作(上着の着脱衣や靴下の脱ぎ穿き)や入浴動作(上体・下体の洗いや拭く動作)、食事動作(食卓中央に置かれている食物を手を伸ばして取ることやお茶をコップに入れる動作)やトイレ動作(排泄後の後始末や下衣の着脱衣)など、多くの日常生活動作(ADL)に大きく関わってきます。

## 3. 背骨(脊柱)の拘縮

長期間、骨盤が後傾していると腰部が硬く曲がったままになることがよくあります。強い胸椎後弯(円背)に簡単になってしまいます。腰椎を伸ばすことが出来なくなると、簡単にまっすぐに座ることは難しくなります。

試しに...

骨盤を後傾させて立ったり座ったりします。次に骨盤が自由に動く状態で立ったり座ったりしてみます。この動きを比較すると骨盤の動きがいかに重要かが理解できます。



## 4. 片麻痺の方に見られる座位姿勢

右写真のように片麻痺の方の座位姿勢で、体幹の横倒れとねじれがあり、椅子の座面片側に体を滑らせてしまいます。骨盤が後傾すると増々座面の片側へ滑ってしまい、背骨(脊柱)が曲がってねじれ体幹の横への傾きが起こります。このような姿勢では、日常生活動作を行うのは大変困難で、長時間この姿勢でいると、内蔵や骨格などに悪影響を及ぼします。



当院作業療法では、常に正しい姿勢を患者様の身につけて頂き、よりよい日常生活動作を円滑に送ってもらえるように心がけています。