



座れど両足の裏は床に接地しているべきなのです

12月に入り、コロナだけではなくインフルエンザにも気を付けなければならない時期になったなと思っております。より体調管理に気を配りながら生活していこうと考えております。

さて今回も**基本動作**についてお伝えしていきたいと思えます。

理学療法士がご利用者様の基本動作についてどのように

「**評価**」、「**目標設定**」を行っているかご紹介したいと思います。

今回は「**座位**」についてお伝えします！



1. 評価

まずは実際に座位の評価、観察をします。

大きくは**自立・見守り・介助**、この3つに分けられます。

今回、理学療法士が実際に行っている評価方法をご紹介します。

1. 体の中心位置を理解できる
2. 両足の裏が床に接地している
3. 背もたれから背中を離すことができる
4. 姿勢が崩れても修正することができる
5. 倒れそうな時に手を出すことができる
6. 10cm以上手を伸ばすことができる(左/右/前)

基本的には上記項目を評価していき、問題点を探します。



3. 目標設定

問題点が抽出できたら身体状況や疾患、ニーズなど複合的角度から目標設定を行います。

【3か月で達成を目指すものを**短期目標**】

【6か月で達成を目指すものを**長期目標**】

例) 座位保持が目標

短期目標: 背もたれから背中を離すことができる

長期目標: 自立にて座位を保つことが出来る



2. 問題点抽出

座位の安定性を高めるためには、両足の裏が床に接地している必要があります。

両足の裏が床に接地するためには体幹を前傾姿勢にして、足の裏に体重が乗るところまで重心を移動させる必要があります。

そこで、今回は体幹を前傾姿勢にするために必要な体幹前傾の柔軟性を獲得する運動をご紹介します。

★ **骨盤前傾**

方法
①両手両足を肩幅より広げ、両足の裏が床に接地するまで前傾姿勢になる。(10秒維持)

注意
・骨盤が前方に傾く
・背中が丸くなる

効果
骨盤の前傾姿勢を改善し、体幹の柔軟性を向上させる

対象
骨盤の前傾姿勢になっている方



体幹柔軟性向上運動

★ **体幹屈曲**

方法
①両手で膝を持ち肩幅より広げ、両足の裏が床に接地するまで前傾姿勢になる。(10秒維持)

注意
・背中が丸くなる
・骨盤が前方に傾く

効果
体幹の屈曲姿勢を改善し、体幹の柔軟性を向上させる

対象
体幹の屈曲姿勢になっている方



体幹柔軟性向上運動



4. 施設での取り組み

「座位」が 目標の方への機能訓練

目標に向けて様々な『リハビリ』を実施しております。問題点抽出にもありますが、両足の裏が床に接地している必要があります。両足の裏が床に接地している状態で様々な方向への体幹の筋力発揮運動をしていくことが座位バランスの向上につながります。

運動時のポイントとしては

①両足の裏が離れないようにする。

②運動時にこけない環境を作る。

③左右対称に運動する。

などがあります。

また皆様もご利用者様にアドバイスしてあげてください。

もし担当ご利用者様やそのご家族様などでお困りの声がありましたら、是非ご相談下さい！