



## 前屈みの立ち姿は改善できるの？

過ごしやすい気候の日もありましたが、まだまだ寒さは続きそうですね。さて今回からは**基本動作**についてお伝えしていきたいと思います。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「**立位**」についてお伝えします！その中でも「**前屈みの立ち姿**」についてお伝えします！



### 1. 評価

まずは実際に立位姿勢の評価、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。

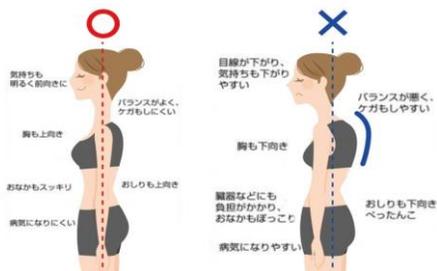
1. 両足の裏が床に接地している
2. 両膝が伸びた状態で立位保持ができる
3. 体が起きた状態で立位保持ができる
4. 膝折れなく立位保持ができる
5. ふらつきなく立位保持ができる
6. 立位でバンザイができる

基本的には上記項目を評価していき、問題点を探します。



### 2. 問題点抽出

前屈みになると様々な**悪影響**があります。前屈みになると**バランス機能**が低下します。なぜならば、前屈みになる事により、骨盤は後ろに傾き、重心は後ろ方向に傾きます。よって後ろへの**転倒リスク**が格段に上がってしまいます。そこで今回、前屈みになる悪影響についてご説明させていただきます。



### 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)立位が目標

短期目標:立位でバンザイができる

長期目標:自立にて立位保持が膝折れやふらつきなく行える



### 4. 施設での取り組み

#### 「立位」が目標の方への機能訓練

理学療法士、スタッフ、利用者様の皆様に**自立支援**を常に意識して頂いています。

立位姿勢を直すことにより

“世界が広がる” “バランスが良くなる”

“明るくなる” “印象が良くなる”

など様々な面で好影響があります。

少しでも皆様に良い影響を与えることが出来るように、まずは自分の立位姿勢を直すよう心がけております。

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！