

活き活き

ふれ  講座

第1回 テーマ

『上手な立ち居振る舞い』

講師 北条病院 島津院長

(大阪市立大学名誉教授)

日時 平成14年4月13日(土)

13:00~15:00

会場 北条病院 リハビリ室

内容

- ① 健康チェック (血圧・脈拍・体脂肪など測定)
- ② 講演
- ③ 医療相談



主催 医療法人以和貴会 北条病院

## いきいきふれあい講座 「上手な立ち居、振る舞い」

(2002、4、13)

立ち居、振る舞いが上手とは

- 1、見た眼に美しい、整っている、スマート。
- 2、使用エネルギーが少なく済む。
- 3、身体に負担を掛けない→怪我が少ない。
- 4、しぐさ→他人に意思を伝え得る。四肢を動かして脳で考えていることを表現している。人は考える葦。

静的→静止姿勢 動的→運動動作

静止して、身体を動かしていなくともバランスを取るために筋肉は収縮し、エネルギーを消費している、身体に負担を掛けている。

重心（全身、各分節）

動きは筋肉を収縮させ、関節を動かしている。 重心×てこの柄

#臥床位

エネルギー消費は少ない 背骨の位置によって筋肉は収縮している  
 下肢を少し屈曲した肢位が良い、そりくりかえっていると悪い

#寝たまま、臥床していることの損失

皮膚；とこずれ

骨；骨塩の減少→骨粗鬆症→骨折

関節；可動域減少、関節軟骨摩耗→関節炎

筋肉；筋萎縮、筋力低下 筋肉は第2の心臓

循環器；血流減少、心不全

呼吸器；低酸素、全身の活力の低下、肺炎（沈下性、誤飲性）

消化器；食欲減退、消化不良、便秘、腸閉塞

泌尿器；残尿、膀胱炎、腎盂腎炎

#坐位

安定した坐位

正座；バランスが取れている、筋肉の収縮は少ない

支持面は解剖学的に目方を受けるのに適している

あぐら；下肢の重なりが少ないので楽。しかし、不安定。絶えず身体を動かしている



椅子に座っている場合。背すじを伸ばすこと。坐位が安定していても体重は背骨の前を通っている。そして、背骨には負担を掛けている。立っている方が背骨への負担は少ない

110° 以上傾斜すれば背骨への負担は少なくなる

### # 立位

下肢への負担は大きい。 バランスが取れていないとさらに損。

筋肉をあまり使わずに立つ。平衡している→やじろべえ

立っているとは重心線が両足の作っている支持面に落ちている。

逸脱しないように筋肉を収縮させて重心線を中央に持って行っている。

両手に荷物を振り分けて持つのが得。杖を使う場合の注意事項

片足起立→バランス不良

股関節は体重の2.5-3倍負担している

膝への負担

膝関節を屈曲したままでは絶えず筋肉を収縮させていて損

### # 立ち上がる

転倒しないために重心線を支持面に落としつつ行っている。手品師のしぐさ。

### # 手を挙げる、立って仕事をする場合

上肢の重心を支える→てこの柄は長くなる。肘を曲げた方が楽。

手で荷物を持ち挙げる。屈筋を使った方が楽。屈筋の方が伸筋よりも筋力は大きい。長時間の立ち仕事。上げ下ろしの距離。重量物の取扱。いわゆる腰を入れて行う。

### # 関節の荷重

ポンプ作用で栄養を取っている。荷重面が大きいほど得、→鉛筆の尻で押した時と芯で押したときの違い

### # 歩く

バランスを取っている、振り子運動。

全身の健康保持のための散歩。