

活き活き

ふれ

あい



講座

第16回 テーマ

# 上手な立ち居振る舞い

～すこやかな老後をめざして～

◇講師：北条病院 院長

島津 晃

(大阪市立大学名誉教授)

◇日時：平成17年4月23日(土)

○健康チェック：13時～

○講演：14時～15時

◇会場：北条病院 リハビリ室

◇内容：①健康チェック(血圧・体脂肪率等)

②講演

③健康相談



主催 医療法人以和貴会 北条病院

# 第16回「上手な立ち居、振る舞い—すこやかな老後をめざして」 (2005.4.23.)

島津晃

無理をしない、優雅に身体を使う。一方、身体(筋肉と骨)を鍛える。

立ち居、振る舞いが上手とは

- 1、見た目に美しい、整っている。
- 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→怪我が無い

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する。人は考える葦

姿勢：静的→静止姿勢 と 動的→運動動作

静止していても、バランスを取るために筋肉は収縮し、エネルギーを消費、身体に負担を掛けている。動きは筋肉を収縮させ関節を動かす、重心(全身、各分節)の移動 重心×てこの柄

## # 臥床位

エネルギー消費は少ない。しかし、筋肉は収縮している。

→股関節を少し屈曲すると筋肉は安静する。

そりくりかえっていると悪い。

寝返りとは。床面との接触部の血行障害を自然に改善させているのである。

側臥位、仰臥位、うつぶせ、半うつぶせなど。枕の注意事項。

## # 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

## #臥床位からの起き上がり

腹ばいから起き上がる方が無理は無い。背臥位からでは反動が必要。また、上肢を横に伸ばして「てこ」に使う。これは人を起すのを助ける要領。

## #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。支持する面も解剖学的に荷重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、不安定ぐらくらして損。

椅子に座っている場合；背すじを伸ばすこと。

坐位での重心線との関係。体重は背骨の前を通過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垂直荷重負担は少なくなる。

しかし、滑り坐りになる恐れがある。→不安定な姿勢となり、正しく保つには絶えず身体を動かすことが必要。足底にも荷重。

回転椅子。方向転換、

#車椅子。安定した坐位の一方、車の操作のために身体を動かす自由を保証。設計上の問題。自操か介助か。

## #坐位からの立ち上がり →重心移動

転倒しないために重心線を支持面に落とす。

手品師のしぐさ。

真下の物は立ったままでは拾えない。

上肢、肘を使う。

## #立位

下肢への負担は大きい。バランスが悪いとさらに損。

筋肉をあまり使わずに立つ。平衡安定しているのが良い（→やじろべえ）

重心線が両足の作る支持面に落ちて安定している。これをずれ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。

## #立って仕事をする場合

上肢の重心を支える→この柄は長くなる。肘を曲げた方が楽。  
手で荷物を持ち上げる。屈筋を使った方が楽。

屈筋の方が伸筋よりも筋力は大。

長時間の立ち仕事。荷物の上げ下ろしの距離。

重量物の取扱にはいわゆる腰を入れて行う。

両手に荷物を振り分けて持つのが得。

杖を使う場合じゃてこの柄を考える。

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

膝関節を屈曲したままでは絶えず筋肉を収縮させて損

## #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（単位面積当たり）  
可動域を十分に使うことは関節軟骨への栄養を行き渡らせる。

## #歩く

バランスを取って歩く。無理の無い振り子運動、後の上肢を振る。

周囲との位置関係を忘れてはならない。左右、上下。

全身の健康保持のための散歩。

相手のあるときは手をつなぐ、手を添える。上肢をてこに使う。

## #頸反射

#鍛える → 体操、歩く、食事、日光浴

筋肉（日頃からの体操、筋力向上）

骨（骨粗鬆症を防ぐ、骨折を防ぐ）

咄嗟の感覚（受け身）バランス訓練