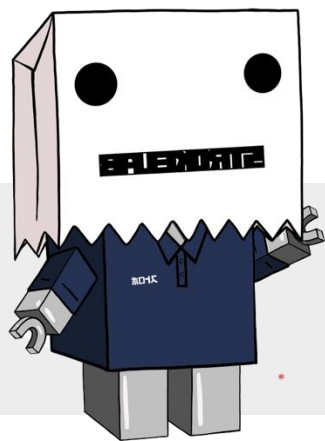


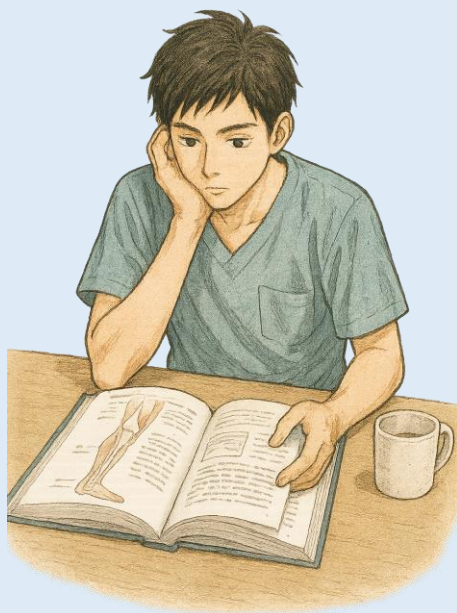


症例を通じた、寝返り・起き上がり動作の学び



本日の到達目標

寝返り・起き上がり
を相ごとに観察・代
償動作や原因を整理



症例を通じて、仮説
から治療・再評価ま
での過程を学ぶ



本日の流れ

1

観察ポイントと代償動作



2

治療介入のポイント整理



3

症例動画で臨床推論・実技



屈曲相

観察ポイント

- ・頭頸部の屈曲+回旋が体幹へ連動するか/上肢リーチと体幹の協調よくある代償

- ・首だけが動く/上肢だけで回旋する

代償の原因

- ・外腹斜筋（上側）+内腹斜筋（下側）の斜めの連鎖が働かず、体幹回旋が出ない



移行相

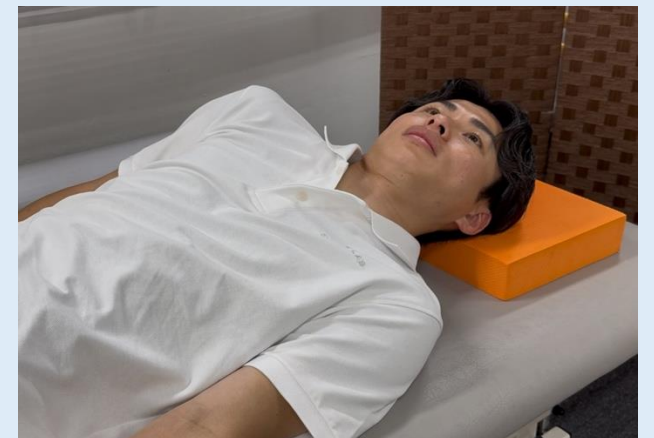
観察ポイント

- ・荷重側体幹の回旋と骨盤の連動/非荷重側股関節屈曲・骨盤挙上よくある代償

- ・肩甲帯だけが動く/骨盤が安定せず動作がぎこちない

代償の原因

- ・骨盤帯、腹筋群の遠心性コントロール不足



寝返り動作の観察ポイント

伸展相

観察ポイント

- ・ 骨盤の支持性/胸郭・体幹の伸展活動

よくある代償

- ・ 骨盤の過回旋/胸郭伸展が出ず、側臥位で停止

代償の原因

- ・ 体幹伸展筋群の遠心性コントロール不足



効率的な動作からの
逸脱を観察する
ことが大切！！

寝返り動作への治療介入ポイント

① 動き出しの確立（屈曲相）

目的：頭頸部運動を体幹回旋へ繋げる

- ・ 頭頸部屈曲、回旋をリードし体幹回旋のトリガーを作る
- ・ 上肢リーチに合わせて体幹を同調させる
- ・ 首のみ/腕のみの代償を抑え、斜めの連鎖（外・内腹斜筋）を促す



② 骨盤・体幹協調の獲得（移行相）

目的：骨盤回旋と体幹回旋の連動を作る

- ・ 荷重側骨盤にハンドリングを加え、骨盤安定を確保
- ・ 腹斜筋群の遠心性活動を促して分節性を強調する
- ・ 非荷重側股関節屈曲をサポートして、滑らかな回旋へ繋げる



寝返り動作への治療介入ポイント

③ 体幹伸展と支持の確立（伸展相）

目的：胸郭・体幹の伸展活動を引き出し、完全な側臥位を安定して保持できる

- ・ 胸郭を伸展方向に誘導、多裂筋・広背筋の遠心性活動を促す
- ・ 荷重側臀部、肋間の伸展を促し、床半力を利用して安定を作る
- ・ 骨盤過回旋などの代償を抑制し、左右バランスを整える



何を目的に
ハンドリングする
のか考えよう！！

第1相（頭頸部+リーチ）

観察ポイント

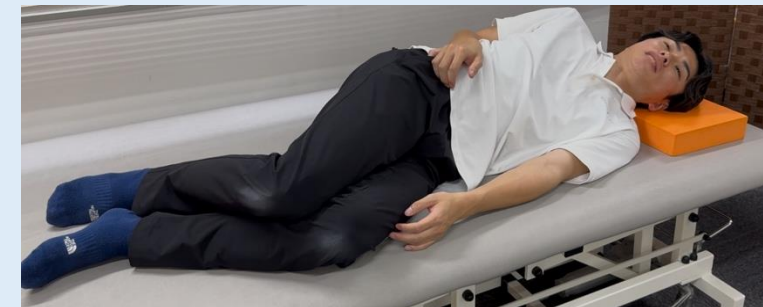
- ・頭頸部の運動が体幹につながるか/リーチと眼球運動の協調よくある代償
- ・首だけが過剰に屈曲・回旋/上肢リーチが孤立して体幹がついてこない代償の原因
- ・頭頸部と体幹の運動連鎖不全/視覚・体性感覚入力の不十分さ



第2相（上部体幹の回旋）

観察ポイント

- ・胸椎回旋の滑らかさ・分節性/外腹斜筋・内腹斜筋の斜めの連鎖が働くか/肩甲帯と体幹の協調性よくある代償
- ・肩甲帯の回旋だけ/胸椎の回旋が出ず、ブロック状の運動代償の原因
- ・腹斜筋群の活動低下/胸椎柔軟性の低下



第3相 (on elbow)

観察ポイント

- ・荷重側肩甲骨、上肢、骨盤の安定/前腕への荷重移行のスムーズさ
よくある代償
- ・肘で突っ張り、肩がすくむ/骨盤が沈み、体幹支持が弱い

代償の原因

- ・肩甲骨安定筋群（前鋸筋・僧帽筋下部・菱形筋）の活動不足/腹斜筋・多裂筋の機能低下



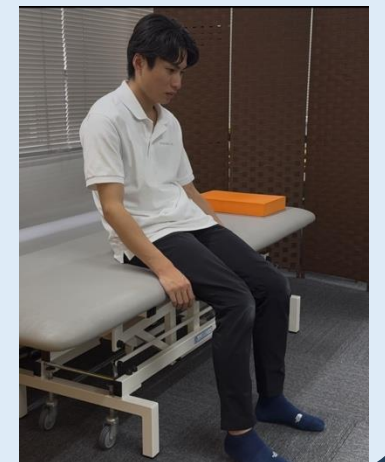
第4相 (on hand～端座位)

観察ポイント

- ・骨盤の下制と安定性/両下肢の荷重と支持性/端座位での体幹・骨盤の対称性
よくある代償
- ・骨盤が不安定で端座位が崩れる/下肢の支持が不十分で座位保持が困難

代償の原因

- ・腹斜筋群の遠心性活動の低下/骨盤・下肢の支持性低下



起き上がり動作への治療介入ポイント

① 先行性の引き出し（第1相）

目的：頭部・肩甲帯の動き出しを作る

- ・視線ターゲットを設定し、誘導方向を明確にする
- ・頭部屈曲、回旋をリードする（軽い手掌接触）
- ・肩甲帯前方突出を促す



② 体幹回旋の引き出し（第2相）

目的：胸椎回旋と斜めの連鎖（外・内腹斜筋）の活動を強調

- ・肩甲帯に軽く抵抗を与え、外・内腹斜筋の活動を促す
- ・胸椎を回旋方向を誘導し、肩甲帯依存を減らす
- ・骨盤回旋と体幹回旋の協調をガイドする



起き上がり動作への治療介入ポイント

③ 上肢支持の安定化（第3相：on elbow）

目的：肩甲帯と骨盤帯の安定性を高め、前腕支持へ移行

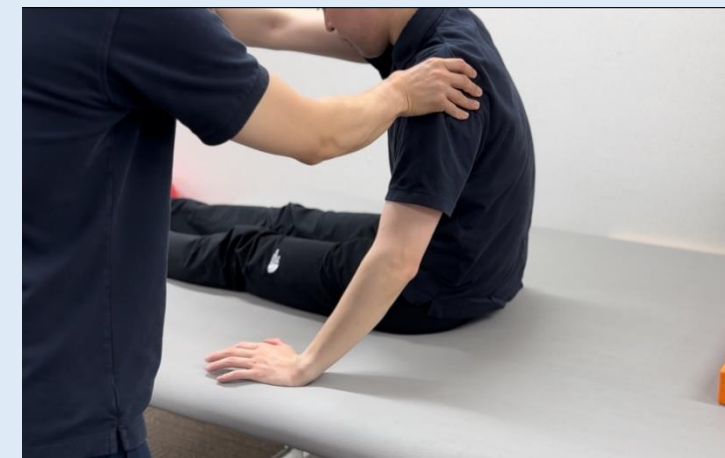
- ・ 荷重側肩甲骨を下制・内転方向へ誘導し、安定を確保
- ・ 骨盤を後下方に誘導して体幹支持を補助
- ・ 肘での突っ張りの代償を抑え、体幹支持を主体



④ 端座位への移行（第4相：On hand～端座位）

目的：骨盤・体幹・下肢への協調を作り、端座位を獲得

- ・ 骨盤を床方向へガイドし、腹斜筋の遠心性活動を促す
- ・ 両下肢の荷重を整えて、下肢支持性を協調
- ・ 骨盤の左右対称性を確保し、端座位での安定性を高める



臨床推論の5ステップ

1

適切な
情報収集

2

問題点の
抽出

3

仮説の
立案

4

治療計画
と評価

5

内省と
学習

Assessment sheet : Rolling

屈曲相



移行相



伸展相



1

評価 ポイント

【頭頸部屈曲+回旋】

【荷重側BOS/体軸内回旋】

【リーチ+眼球運動】

- ・肩甲帯前方突出
- ・肩関節屈曲/外旋/水平内転
- ・肘伸展
- ・前腕回内

【リーチ+上部体幹(胸椎)回旋】

- ・上側外腹斜筋
- ・下側内腹斜筋

【荷重側肩甲骨の安定】

【股関節周囲BOSへの適応と支持】

【下部体幹の回旋】

- ・上側内腹斜筋
- ・下側外腹斜筋
- ・広背筋遠心性収縮

【完全側臥位】

【荷重側体幹/肋間伸展活動】

【非荷重側の肩甲骨リーチ】

- ・上方回旋
- ・前方突出

【骨盤回旋と股関節伸展】

- ・腹筋群の遠心性コントロール

【大腿前面&前腕支持】

2

神経系

【代償動作】

3

その他

Assessment sheet : SIT UP

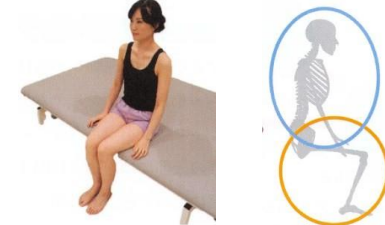
屈曲相



移行相



伸展相



1

評価 ポイント

【頭頸部屈曲+回旋】

【荷重側BOS/体軸内回旋】

【リーチ+眼球運動】

- ・肩甲帯前方突出
- ・肩関節屈曲/外旋/水平内転
- ・肘伸展
- ・前腕回内

【リーチ+上部体幹(胸椎)回旋】

- ・上側外腹斜筋
- ・下側内腹斜筋

【荷重側肩甲骨/上肢/骨盤帯安定】

- ・肩甲骨下制・内転
- ・三角筋
- ・上腕二頭筋/三頭筋
- ・手の環境探索
- ・肩→前腕へBOS移行

【非荷重側の骨盤挙上/腹斜筋活動】

- ・非荷重側の内腹斜筋
- ・荷重側の外腹斜筋
- ・股関節屈曲
- ・腹筋群

【両側下肢コントロール】

- ・上側内腹斜筋
- ・下側外腹斜筋
- ・広背筋遠心性収縮

【荷重側肩甲骨/上肢/骨盤帯安定】

- ・肩甲骨下制・内転
- ・三角筋
- ・上腕二頭筋/三頭筋
- ・手の環境探索
- ・上腕→前腕→手へBOS移行

【非荷重側の骨盤下制と腹斜筋活動】

- ・非荷重側の外腹斜筋(肋骨安定)
- ・内腹斜筋の遠心性

【両側骨盤安定】

- ・荷重側殿部→非荷重側への床反力コントロール
- ・上部体幹の空間コントロール

2

神経系

【代償動作】

3

その他

それでは
「実際の症例動画に移ります」

