

移動・移乗に関連するからだのしくみ

月
日

1. 基本的な姿勢

1 姿勢の種類

基本的な姿勢
姿勢は、臥位、座位、立位に分けられます。また、これらの姿勢は、さらに細かく分けられています(図1-1)。

私たちは、休息をとるときには臥位または座位をとります。とくに臥位では、四肢、体幹の筋活動はほとんど不要になり、リラックスできます。逆に座位、立位になるにしたがい、姿勢保持のために頸部、体幹の筋力、下肢の筋力が必要になります。

臥位
姿勢としては、頭部、体幹、四肢がベッドや床と接する臥位がもっとも安定しやすい姿勢といえます。

座位
座位になると、殿部から大腿後面にかけて座面と接するようになるほか、頭部や体幹が座面から離れる分、からだの重心も高くなります。バランスをくずしがちな場合には、背もたれや肘置きなど、外部からバランスを補助する必要があります。

立位
立位では、さらに体重を支える面積はせまくなるうえ、重心位置もさらに高くなります。立位姿勢を保持し続けるには、からだ全体を使ってバランスをとる必要があります。

2 良肢位

ADL[□](→p.44参照)で支障の少ない関節角度をとった肢位を良肢位といいます。麻痺などで関節をみずから動かすことができなくなった場合には、ベッドで臥位をとる際や、車いすで座位をとる際に同一姿勢を長時間とることが避けられないため、負担を軽減した姿勢保持が必要になります。

図1-1 ● 基本的な姿勢

