ナイトセミナー

身のまわり動作、生活関連動作における基本動作を考える
「お風呂動作」－またぎ動作に着目して－

六地蔵総合病院　リハビリテーション科　渡邊裕文・大沼俊博

日常生活活動（ＡＤＬ）は、基本的日常生活活動（ＢＡＤＬ）と日常生活関連動作（ＩＡＤＬ）に分けられているが、ＡＤＬとＢＡＤＬはほぼ同義で使われており、我々が臨床で目標とするのは、一般的にＢＡＤＬの自立であり、いわゆる身のまわり動作の獲得である。とくに理学療法士は、このなかでも基本的動作能力である移動能力、より円滑な歩行の獲得を目指していることが多いのが現状である。しかし歩行ができても日常生活が自立する訳ではなく、多くの脳血管障害片麻痺などの症例では日常生活で何かしらの介助を必要としているという現実がある。ＩＡＤＬのなかでも入浴動作は、最も自立するのが困難な動作の一つである。その理由として入浴動作では、基本的動作能力である座位を保持する、体幹・骨盤を回旋する、立ち上がる、座っていく、立位を保持する、移動するなどの能力が必要であるのに加え、更衣動作をはじめとする上肢の操作性が必要となっている複合動作のためである。ただ入浴動作は、身体を清潔に保ち心身をリラックスする効果をあわせもっており、一人でお風呂に入りたいという願望をもっている症例はかなり多い。そこで本セミナーでは昨年と同様に、入浴動作における上記した基本的動作能力のうち、移動能力として考えられ入浴動作においてとくに問題となる、浴槽への出入りに焦点をあてることとする。浴槽への出入りに必要な“またぎ動作”に着目し、昨年と同様に日頃臨床でも再現できる座位から側方の治療台へ一側下肢を挙上していく動作を“またぎ動作”と想定し、加えて立位での“またぎ動作”も同時に考えていく。上記した座位での“またぎ動作”で必要となる骨盤のコントロールと、立位での“またぎ動作”で必要となる片脚起立における骨盤のコントロールを考えていく。

本セミナーでは、一般的によく用いられる浴槽にバスボードを架け、その上に座り浴槽内へ一側ずつ下肢を入れていくというまたぎ動作と、立位から浴槽をまたぐという動作を想定している。座位でのまたぎ動作では、一側座骨への体重移動とそれに伴う骨盤の側方傾斜に焦点をあて、そのときの骨盤のコントロールを考えていく。また立位からのまたぎ動作では、片脚立位における骨盤の側方傾斜に焦点をあて、このときの骨盤のコントロールを考えていく。セミナーでは実技練習をまじえて上記の動作について、皆さんと一緒に考えていけたらと思っている。とくに実技練習では、個人それぞれの反応をしっかり観察して、個別性に合わせてハンドリングしていくことの重要性も再認識していけたらと考えている。