

運動療法
臨床報告 10月度
【立ち上がり】

結果例: 著効◎、有効○、やや有効△、
無効▲、悪化×

患者	日付	運動内容	効果	施術詳細
TMさん 女性83	9月26日	骨盤 前後傾	▲	骨盤の前後傾運動を行って頂いたが、その動作がなかなか難しいようで、補助して行ったがその後の立ち上がりでは結果が見られず。
	29	〃	△	座位での骨盤前後傾運動が難しいようなので、背臥位で臀部挙上運動で感覚を掴んで頂いたのち、座位での運動を行った。若干の立ち上がりやすさが見られました。
	10月3日	〃	△	前回に引き続き、背臥位と座位での骨盤前後傾運動を行う。開脚で体幹前傾動作のご指導を行い、少しの立ち易さを実感された。
	6	〃	○	骨盤前後傾運動に慣れてきた様子で、動きが軽快になっています。立ち上がりでの姿勢の改善も見られました。
	10	〃	○	前回に引き続き運動を行いました。身体の動かし方が身について来ればよいと思います。
	13	〃	○	臥床での臀部挙上運動後、座位で骨盤前後傾運動を経て立ち上がり運動を行うとスムーズに立てますが、身体に覚えこむには時間が必要な様子です。
	17	〃	○	前回同様、こちらの指示通り行えば結果は得られるが、ご自身で日常的に行うにはまだ不十分です。
	20	休み		
	24	骨盤前後 運動	△	間を置くと、動作を忘れがちになります。やはり臥床で臀部挙上の後、立位への移行がスムーズです。
	27	〃	○	座位による伸展動作を支援、骨盤前傾の感覚を掴んでいただく練習は並行して行ってきましたが、ようやくコツを得られたようです。
	31	〃	○	座位から正しい骨盤前傾、体幹の屈曲、円背せずに上肢を前方へ伸ばし手すりを掴み立つという一連の流れを身体で覚えつつあります。
YSさん 女性88	9月27日	骨盤前後 傾運動	▲	骨盤を動かすという事に慣れず、結果が見られず。

	10月4日	"	△	慣れていただくため、背臥位での臀部挙上運動を行ってから座位での運動に取り組んでいただいた。立位移行時の違和感軽減を感じられた。
	11	"	△	引き続き同じ運動を行う。立位移行時の軽快さが出てきた代わりに頸部の重さを意識されるようになった。
	18	"	△	骨盤の前傾という感覚にやや戸惑いが見られます。立位への移行は軽快さが身に付いて来られました。
	25	"	△	骨盤前傾の一定の角度以上になると、以前の負傷個所に若干の違和感が生じることがあり、ブレーキがかかりますので、あらかじめその位置の手前で立位動作に移行するようご指導しました。

運動療法・立ち上がり(骨盤前後運動)まとめ

高齢者で、骨盤が後傾となり立ち上がりに難が生じることは多々ありますが、今回改めて実感しました。

骨盤を動かすという行為自体が、ご本人にとり初めてのことであり、それを行おうとすると体幹全体を前にスライドさせてしまったり、頸部だけ伸展させてしまうなどのいわゆるトリックモーションが多数見られました。

いきなり座位からの骨盤運動は、高齢者の方々にとり少し難しいようなので、臥床位で練習し感覚をなんとなくでも得てから座位へ移行した方が有効でした。

また、長年の癖がありますので毎回の訪問時には忘れられていることも多く、地道な積み重ねの必要を感じました。

ただ、行えればスムーズな立位への移行、それによる姿勢改善、さらに動作時の膝関節痛軽減、腰痛減少が見られ、メリットは大きいと感じました。

対象となる方は、コミュニケーションが取れる方、立位になれる方に絞られますが、考え方は他の方にも通じると思います。