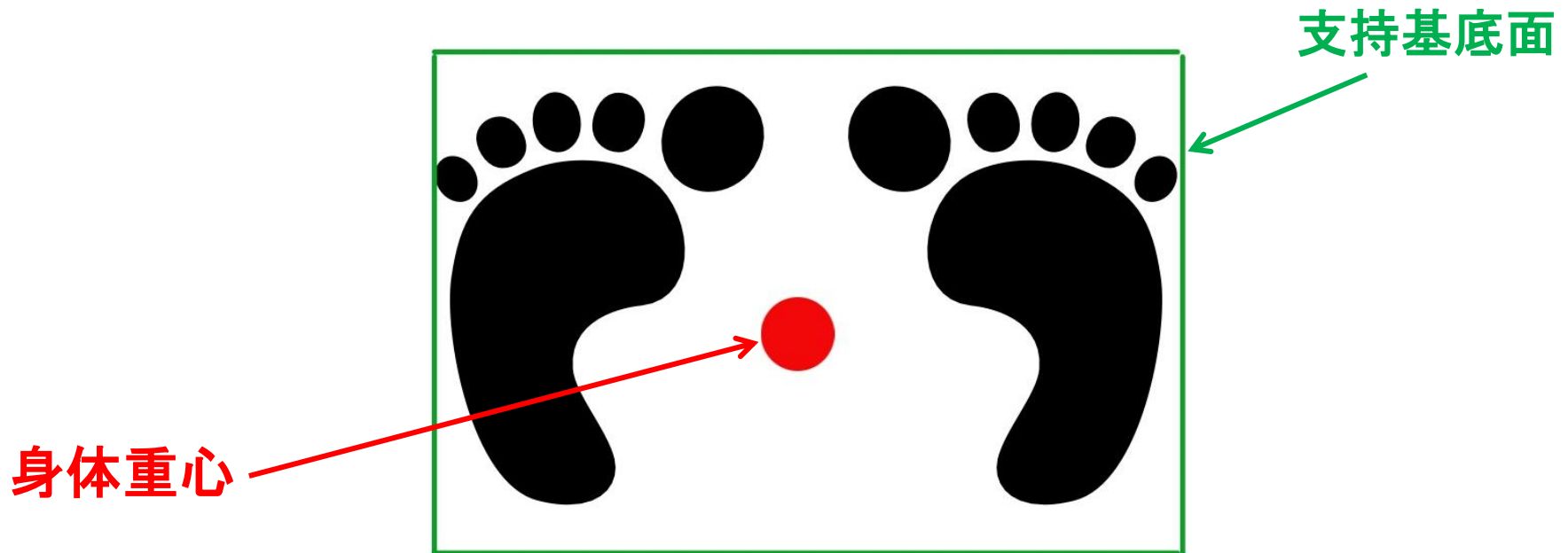


高齢者運動指導者向け
椅子からの座り立ち動作評価と
改善エクササイズセミナー

健康運動指導士
島袋 一馬

支持基底面を知る

- ・人間は立ったり、歩いたりする時は、重心が支持基底面内に入っていないとバランスを保てないです。



オープンキネティックチェーン & クローズキネティックチェーン

【OKCの特徴】

- ・特定の骨格筋のみ強化が可能
- ・リハビリによる弱体化した筋肉への強化が期待出来る

【CKCの特徴】

- ・複数の骨格筋への強化が可能
- ・日常生活動作に近い動作でエクササイズが出来る

【起立動作時のシーケンス】

【起立時は3相に区分される】

第1相・・・重心の前方移動期

第2相・・・殿部離床期

第3相・・・重心の上方移動期

【着座動作時のシーケンス】

【着座動作は3相に区分される】

第1相・・・重心の前方移動期

第2相・・・身体重心下降期

第3相・・・座位姿勢完成期

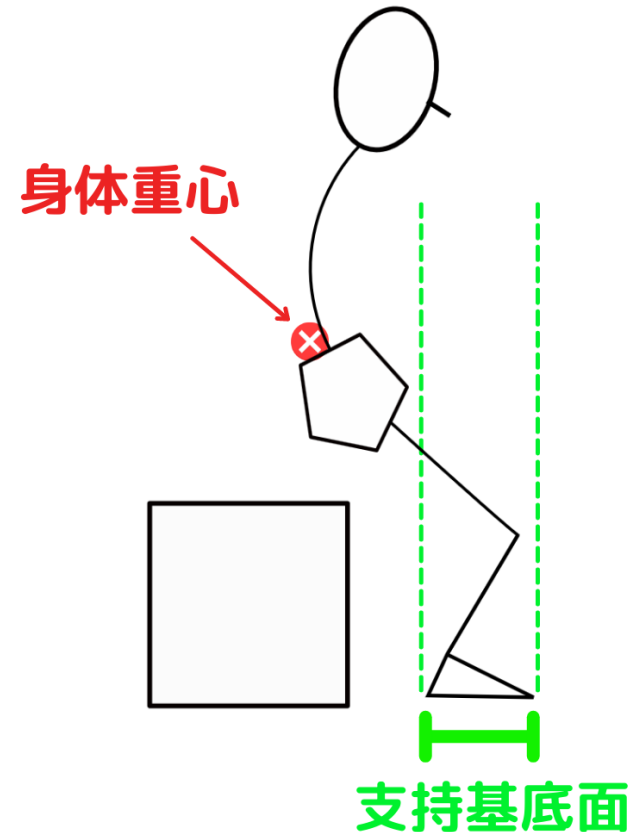
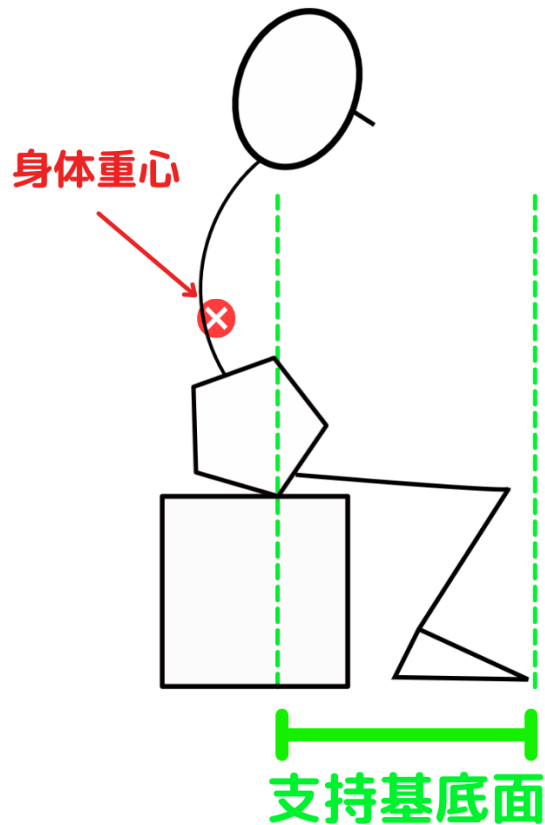
※動作分析をする時にはシーケンスの中で動きを見ていきます。

例. 起立時の殿部離床期での骨盤の前傾・後傾を見るなど

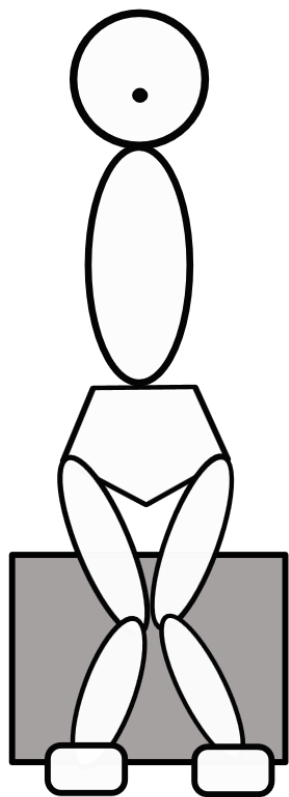
起立・着座動作を観察するポイント

1. 骨盤の後傾・前傾
2. 腰椎の後湾・前湾
3. 股関節の内・外旋
4. 足関節の底屈・背屈

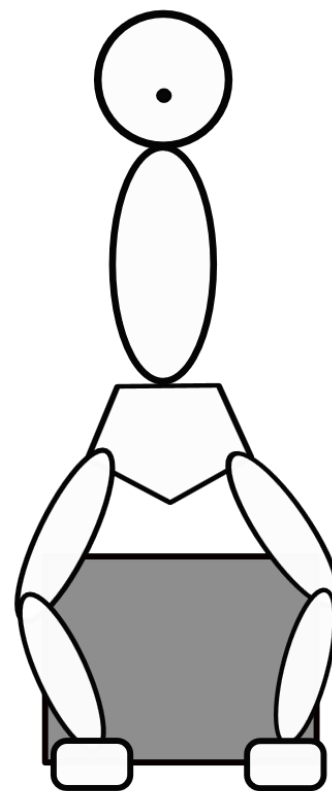
殿部離床 & 着座時の骨盤を診る



殿部離床 & 着座時の股関節を診る



ニーイン



ニーアウト

足関節背屈運動と脛腓関節

