

みんなちがって、みんないい



【寝返り2パターン 起きあがりに繋がる寝返りは？】

こんにちは、理学療法士の川原です！

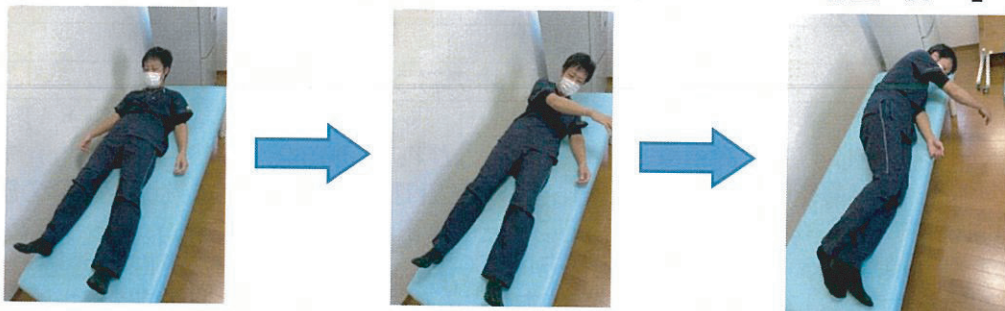
病気や怪我などで体の動きが不自由になったり、筋力が低下したりすることで「最近、なんとなく起きにくいな…」
「あれ？手で体を支えないと起きられない…」となる方がいらっしゃいます。そして、腕の力に頼っていると肩の力みや痛みの原因になる可能性もあるため要注意。そこで、今回お伝えするのは寝返り動作です。

ベッドの位置や柵の有無など環境によって動作の仕方はその人によって異なりますが、寝返りは大きく分けると下記の2つパターンに分類され、そのパターンによって起き上がり動作への影響が大きくなります。

[1. 伸展パターン 足→骨盤 → 体幹(背筋)・腕から肩甲骨 → 頭(伸展)]



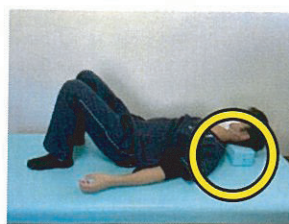
[2. 屈曲パターン 頭(屈曲) → 肩甲骨から腕・体幹(腹筋群) → 骨盤→脚]



動作の難易度として易しいのは1. 伸展パターンです。赤ちゃんが初めて寝返るときも基本的には伸展パターンです。ただ、伸展パターンから起き上がる時はベッドを肘や手で押して動作を行うため、首の前面や腹筋群に力が入りにくいです。一方、2. 屈曲パターンでは首の前面や腹筋群に力が入るので、腕の力に頼らずに腹筋群の力で起き上がる動作に繋がることはイメージしやすいかと思います。それでも屈曲パターンがしにくい場合、以下のように工夫をすることで行いやすくなります。

○両膝を立てる

○枕を入れる



寝返りが
しやすい(^^)

もし伸展パターンで動作を行っていたら、屈曲パターンでも寝返りができるように取り組んでみてください👉

他にもご自宅での生活で困った動作がありましたら、お気軽に木のおうちにご相談ください(^^)