NO.１

**第３章　移動に関連したこころとからだのしくみ**

**第１節　移動のしくみ（P.84～91）**

**１　移動の疑問**

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

**２　基本的な姿勢**

**姿勢の種類**

考えよう１　どんな姿勢があるかな？（例　立っている　／　体育座り　）

|  |
| --- |
|  |

⇩並び替え

|  |
| --- |
|  |

**各姿勢でのバランス**

|  |  |
| --- | --- |
| 特徴１ | （　　　　）、（　　　　）、（　　　　）がベッドや床と接している。 |
| 特徴２ | （　　　　　　）はほとんど不要⇨（　　　　　）状態 |

（１）臥位…横になった姿勢のこと



（　　　　　）（　　　　　）（　　　　　）

（２）座位

特徴１　（　　　　）から（　　　　）後面にかけて座面と接するようになる。

特徴２　頭部や体幹が座面から離れる分、身体の重心は（　　　）なる。

特徴３　（　　　　　）周囲や（　　　　）、（　　　　）の筋力を発揮して、重心位置をコントロールする。

|  |
| --- |
| あなたの座り方は？ |
| 接地面は？ |  |
| どの関節を使っている？ |  |



（３）立位

★体重を支える面積は（　　　　）なる。

★（　　　　）で作られる（　　　　　　　　　）の中に重心がおさまるようにする

（４）重心線

　　　　　　　　　からだを横から見たときに、左図の５点が一直線上にあれば

　　　　　　　　　バランスが取れた（　　　　）のない立位が取れ

　　　　　　　　　※重心線とは…（　　　　）を通り、床に（　　　　）な

　　　　　　　　　　　　　　　　線のこと。

**良肢位**

|  |  |
| --- | --- |
| あなたの一番楽な姿勢は？（立位） | 他者の楽な姿勢は？（立位） |
| 言葉で表現してみよう |  |

|  |
| --- |
| 良肢位とは、日常生活動作で支障の少ない（　　　　　）を取った肢位のこと |

　　肩を

　　肘を

　　手は

　　膝を

ポジショニング

👉麻痺などで（　　　　）をみずから動かすことができなくなった場合には、ベッドや車いすで（　　　　　　　　）を長時間とることが避けられないため、姿勢保持が必要となる。

😖不良な肢位でいると、（　　　　）の発生や（　　　　　　　　　　）の減少などの、新たな障害を生じる可能性がある。

１年　　　組　　　番【　　　　　　　　　　　】