NO.3

**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.91～95）**

**４　移動に関連したこころのしくみ**

**５　移動に関連したからだのしくみ**

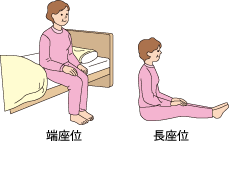
（１）寝返りをうつ（背臥位から側臥位）

|  |  |
| --- | --- |
| あなたの寝返りのうち方 | 基本的な寝返り動作 |
| 頭、肩、手、腰、脚などに注目！ | ①（　　　　）の重さを利用して（　　　　　）を回旋させる。  ②その動きを脊柱のつながりをもって（  　）まで伝える。 |
| ①（　　　　）を軽く持ち上げる。  ②体幹の（　　　　　　）をはたらかせて（　　　　　　）から（　　　　　　）にいたる体幹を固定して１つのかたまりとする。  ③（　　　　　　）を（　　　　）させることで（　　　　　　）まっで回旋させる。 |
| 考えよう３　自分の寝返りのうち方と異なるところはどこ？ | |

（２）起き上がる（側臥位から座位）

|  |  |
| --- | --- |
| あなたの起き上がり方 | 基本的な起き上がり動作 |
| 手、脚などに注目！ | ①（　　　　）と（　　　　）の力を利用して上体を起こす。  ②（　　　　）をベッドの外に出して、下肢の重みで起き上がる。 |
| 考えよう３　自分の起き上がり方と異なるところはどこ？ | |

（３）座位保持

　体重が集中するのはどこ？

　長時間の同一姿勢のリスクは？

（４）立ち上がる（座位から立位）

あなたはどのように立ち上がりますか？

|  |  |
| --- | --- |
| あなたの立ち上がり方 | 基本的な起き上がり動作 |
| 頭、手、足などに注目 | ①（　　　　）を引いた姿勢から（　　　　）を（　　　　）して行う |
| ②上肢で（　　　　）や（　　　　）を押して行う |
| C:\Users\a161347300\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\195F493.tmp立ち上がるときにどこの筋肉を使っている？ | |

（５）立位保持

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 支持基底面積 |  | 重心 |  |
| 抗重力筋 |  | 関節 |  |

理解しよう１

筋力やバランス能力の必要度

高い　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　低い

上記のように並べた理由を記そう

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

１年　　　組　　　番【　　　　　　　　　　　】

**５　移動に関連したからだのしくみ**

|  |  |
| --- | --- |
| **歩行するためのしくみ** | **車いすを動かすためのしくみ** |
| 👉両側の下肢を（　　）にしながら、対側の下肢を前に振り出す。  👉体幹や下肢の筋力で体重を支え、筋力を適切にコントロールしてバランスを保つ。  👉周囲への（　　　　　　）、（　　　　　）、道順などの（　　　　　　）といった（  　　　　　　　　）も必要となる。 | 👉自走するには、安定した（　　　　　　　）がとれることが重要。  👉車いすを駆動する力や（　　　　）　の動きがあることが必要。  つまり… |

**筋力・骨の強化**

（１）筋力の強化

😖筋力をまったく発揮しないと、筋の（　　　　）により、１週間で（　　　　　）低下する

加齢による筋力低下………（　　　　　　　　）

　　　⇩

　　動作能力の低下を招く……（　　　　　　　）

　　　⇩

　（　　　　　　　）

（２）骨の強化

👉骨の強度を保つには、（　　　　　　）や（　　　　　　）、（　　　　　）などの栄養が必要。

👉加齢や運動量の減少は（　　　　　　）の低下を招き、（　　　　　　　　　　　　　　）などの疾患だけでなく、（　　　　）が（　　　　）につながってしまう。

**予防と改善**

👉（　　　　　　　　　　）…ウォーキングやジョギング

　（　　　　　　　　　　）…体力維持・増進

✏＜R80＞第１節の授業で知ったことを80字以内の文章で記入すること。

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

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

１年　　　組　　　番【　　　　　　　　　　　】