



ADLの低下について①

リハビリテーション室 作業療法士 前川甚人

ADLは、移動・排泄・食事・更衣・洗面・入浴などの日常生活動作 (Activities of Daily Living) のことを言い、ADLが低下する背景には身体機能と認知機能の低下と精神面・社会環境の影響があります。ADLと身体・認知機能、精神面、社会環境は相互に作用し合っており、一つでも機能が低下するとADLの低下へとつながります。

今回は、日常生活を送る中で何度も行われることの一つ、座位(座る)について下記についてまとめました。

1. 正しく座る重要性
2. 座る際の意識するポイント
3. 継続した悪い姿勢が及ぼす身体的影響

【正しく座る重要性】

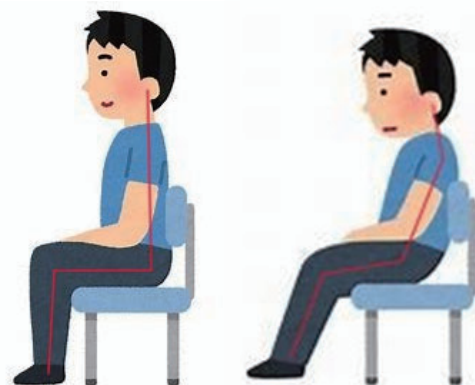
座るということは、寝ている時よりも重力に逆らって姿勢を保つ力を必要とし、食事や書字動作、デスクワークなど私たちにとって、生活を営む、作業を遂行する上で重要な活動であると考えます。悪い姿勢が継続的に行われることで、身体的な機能の低下から日常生活動作への影響も大きく関わります。

日々、私たちは臨床で患者様の座る姿勢を評価し、リハビリで改善を図り、日常生活で使える座位姿勢の獲得に取り組んでいます。

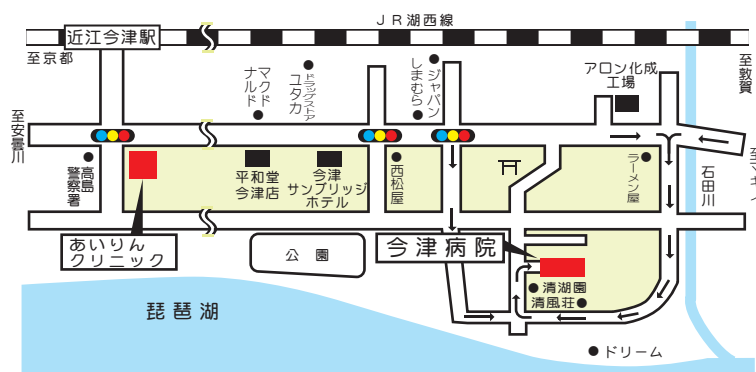
【座る際の注意するポイント】

- ・足裏全体を床にしっかりと付けて足の指先で床を掴むように意識して座る。
- ・耳、肩の先端、足の付け根の骨が直線上に位置して座れているか？
- ・無意識のうちに、頬杖を使っている側の手を普段より多めに使ってみる。
→頬杖を使っている理由として、体幹筋力の低下で姿勢が崩れているのを頬杖にて座位姿勢を保とうとしている。敢えて、そちら側の手を使用することで体幹自体も能動的に起こすこともできる。

次月、悪い姿勢が続けば身体的にも、どのような影響があるのか一例をご紹介します。



アクセスマップ



一般財団法人 近江愛隣園 今津病院

〒520-1605

滋賀県高島市今津町

南新保87番地1

TEL:0740-22-2238

FAX:0740-22-5125

HP: <https://imazuhp.jp/>



● 外来診療部門 週間担当医表

	月	火	水	木	金	土 午前のみ
内科	安藤三男 (消化器内科)	大野慶人 初診受付11:00まで	佐々木靖之 (循環器内科)	平井直子 (午前のみ) 初診受付11:00まで	藤野文孝 (腎臓内科)	交替 (急患のみ)
整形外科 リハビリテーション科	岸本郁男 午前は完全予約制 9:30～	岸本郁男 午前は完全予約制 9:30～	岸本郁男 午前は完全予約制 9:30～ 第2・4 午後休診	岸本郁男 午前は完全予約制 9:30～		
専門外来	皮膚科～14:30 第1・2・4・5 高橋聡文 第3 ～14:00 藤本徳毅 泌尿器科 午前のみ 完全予約制 岩城秀出		神経内科 隔週 鵜沼恒夫 4月10・24	泌尿器科 10:00より診察 午後は完全予約制 岩城秀出 皮膚科～14:30 第1・3・5 藤本志乃 第2・4 國府拓	循環器内科 第2・4 午前のみ 完全予約制 佐々木靖之 呼吸器内科 禁煙外来 9:30～15:30 島田一恵	

※ 電話で予約もお受けしています。 ※前日まで (☎ 0740-22-2238)

● 人工透析のご案内

1部 (月～土)	8:30～
2部 (月～土)	14:30～
3部(月・水・金)	17:00～

■ ベッド数 30台

※ 送迎についてはご相談下さい。
透析センター直通電話番号 0740-22-2341

● 無料保健・福祉相談
(予約制)のご案内

今月の相談日 18日(木)
相談時間 10:00～11:00
テーマ

『高齢者の生活相談と福祉サービスの紹介』
22-5126 (地域連携室直通)

● あいりん つむぎ地域包括
支援センターのご案内

高れい者・なんでも相談窓口

- ◆電話 0740-22-2282
- ◆実施日 月～金(年末年始・祝祭日除く)
- ◆実施時間 8:30～17:15

● 受付時間・診察時間

	受付時間	診療時間
午前	8:30～12:00	9:20～
午後	13:30～15:30	13:30～

■ 休診日: 日曜日・祝祭日 土曜日の午後は休診

訪問診療・訪問看護も行っております。

お気軽にご相談ください。

緊急時はお問い合わせください。24時間体制です。

● 訪問リハビリテーションのご案内

- ◆実施日 月～金(年末年始・祝祭日除く)
- ◆実施時間 9:00～17:00
- ◆完全予約制 詳しくはお問い合わせください。

● 通所リハビリテーションのご案内

- ◆実施日 月～金(年末年始・祝祭日除く)
- ◆実施時間 8:30～12:30
14:00～16:00(火曜日のみ)
- ◆詳しくはリハビリテーション室へ
お問い合わせください。

当院は敷地内
全面禁煙です

