

正確に力を調節するには実際の運動を行いながら

力を入れるイメージをすると効果がある

鶴田 菜月

令和3年度に**修士課程を修了**した鶴田菜月です。

早速ですが、私たちは日常生活で手を使うとき、柔らかいものや硬いもの、丸いものやしかくいものなど、つまむ対象によってさまざまな力加減で行っています。これらは普段は無意識に行っていることですが、何らかの影響である日突然できなくなることがあります。そのような方に対し、私たち理学療法士は、またうまく使えるように練習方法を提供する必要があります。そこで、うまく力を調節する練習方法として、実際に練習だけを行うのではなく、力を調節するのに必要な情報に集中させることでより運動を学習する効果が得られるのではないかと仮説し、検討しました。

その結果、練習のみを行う場合や、実際の練習中に力を入れるイメージと関係ないイメージを行う場合と比べて、実際の練習中に力を入れるイメージを行う場合で、正確に必要な力に調節できるようになっていました。このことから、運動の獲得には、実際の練習をいかに必要な情報に集中して行えるかが影響しているのではないかと考えました。この研究は、関西理学療法学会に投稿中です。また、今回は、健常者を対象に行ったので、本研究の結果が、実際の患者様にも効果があるかどうか検討を進めていきたいと考えています。