

## 椅子から立ち上がる際にお尻が浮いてから 身体はどのように動くのか

井上直人

令和4年度に修士課程を修了した井上直人と申します。突然ですが、皆様は椅子から立ち上がる際に身体がどのように動くのか考えたことはありますか？椅子から立つという動作は、普段何気なく行っている動作ですが、動作に特徴があります。私たちは、お辞儀をするように身体を前方に傾けてから立ち上がります。一度、椅子に座った状態で身体を前方に傾けずに立ち上がってみてください。少し立ち上がりにくいと思います。このように、立ち上がり動作には特徴があり、その特徴を明らかにするために研究をおこなっています。私は、理学療法士として病院で勤務しており、主に高齢者のリハビリテーションに携わっています。病院には、脳出血により身体の半身が動きにくくなった患者様や足の骨を骨折された患者様が入院されています。そのような患者様の中で、椅子から立ち上がる際に介助してもらわないと立ち上がれない方がおられます。このように私たちが普段何気なく行っている動作も患者様にとっては難易度が高く、実施困難になることがあります。

椅子から立ち上がる際にはお尻が浮いてから身体を伸ばす必要があります。このとき、身体はどのように動くのかという疑問が生じました。そこで、椅子から立ち上がる際にお尻が浮いてから身体はどのように動くのかというテーマで研究をおこないました。結果は、椅子から立ち上がる際にお尻が浮いてから身体を伸ばすまでの間、身体は前方に傾いた後、後方に傾くという動きが生じていました。このとき、身体の中のどの部位が動いているか明らかになりました。この結果から、患者様が上手く椅子から立ち上がることができなかった場合にどのようなトレーニングを実施すればよいか選択することができます。

今回おこなった研究では、椅子から立ち上がる際にお尻が浮いてから身体はどのように動くのかという動作の特徴が明らかになりましたが、その際に身体の筋肉がどのように活動しているのかは明らかになっておりません。今後は、椅子から立ち上がる際に身体の筋肉がどのように活動しているのかを研究したいと考えています。患者様が少しでも上手く椅子からの立ち上がりができるように研究を続けていきたいと思っています。

