

リハビリ 12月

# 衣服の着脱

～脳卒中片麻痺を呈した場合～

今回は、普段何気なく行なっている『服の着脱』について考えます。

## STEP① 一般的な服の着脱について

一般的に服を着る時は下図のように1～5の過程を経ます。

1



形状の確認

2



袖を通す

3



反対側の肩に服をかける

4



反対側の袖を通す

5



袖を通し切り、服を整える

- 1 服の形を見て身体と服の関係性を瞬時に捉え、着やすい位置に服を設定します。
- 2 袖を通す時の上肢の状態を考えてみます。この時、袖を通される側の上肢は、袖の張りを指先で作り出し（図1）、袖の通る感覚を腕で探索します（図2）。探索することによって、肩や肘が伸び、上肢を前へ押し出していくことができます。

（図1）



（図2）



3 反対側の肩に服をかける動作では、胸部をしっかりと反らすように伸ばすことが大切です。

ここまで行えば、あとは他方の袖を通して更衣の完了となります。

## STEP② 脳卒中片麻痺を呈された方の特徴

麻痺側



非麻痺側

脳卒中により、片麻痺を呈した場合、麻痺側の感覚や運動に障害がみられます。（図は右麻痺）

上肢は後方に引きこむように、肩・肘・手首・指は固く曲げられた状態で固定されます。この状態では、上肢で周りの環境を探索して様々なものを操作することが困難です。

下肢をみると、突っ張るように固く足首は内返しの状態になっています。

片側の感覚・運動面で障害がみられますので、バランスも崩れてしまいます。

## STEP③ 着脱動作～片麻痺を呈した場合～

片麻痺を呈した場合の着替え、今回は上記 STEP①の着替え 1～5の中から2の袖通しの段階に着目してみます。

まず、麻痺側の upper arm に袖を通していきます。この時、麻痺側の upper arm（下図では右 upper arm）は後方に引き込まれているため、袖を探索しながら通すことが困難です。図のように、非麻痺側の upper arm で服を何度かたぐることを繰り返して、袖を通します。



## STEP ④ 提案

袖を通す際に必要な活動要素として、

- 【1】 手指の探索活動 ～服の張りをつくる～
- 【2】 腕への感覚入力 ～袖が通る触覚をとらえる～

これら2つに着目して、簡単な活動を紹介します。

### 【1】 手指の探索活動



左の写真のように、大豆の中にビー玉などの異なる素材のものを隠しておきます。可能であれば、閉眼で、ビー玉を探し出します。指先の感覚を研ぎ澄まし、周りの環境を探索していく能力を

## 【2】 腕への感覚入力



写真のように、非麻痺側の手でタオルを持ち、麻痺側上肢の腕をタオルでこすっていきます。

腕への感覚を入力することで、拭われる上肢は自然と拭われやすいように動かしていく反応がでてきます。

## STEP⑤ さいごに

片麻痺を呈した患者様は日常生活にたくさん困難を感じておられると思います。

上記で紹介させていただいた活動のように、様々な感覚情報を経験し、「少しでも動かしやすいと感じられる上肢」になればと思います。皆様が快適な暮らしを送れるように、私たちスタッフも一緒に取り組んでいきたいと思っています。