

# 片麻痺の方が、ご自宅でできる体のセルフチェック

理学療法士 松本 健一

## 片麻痺の方の体の特徴

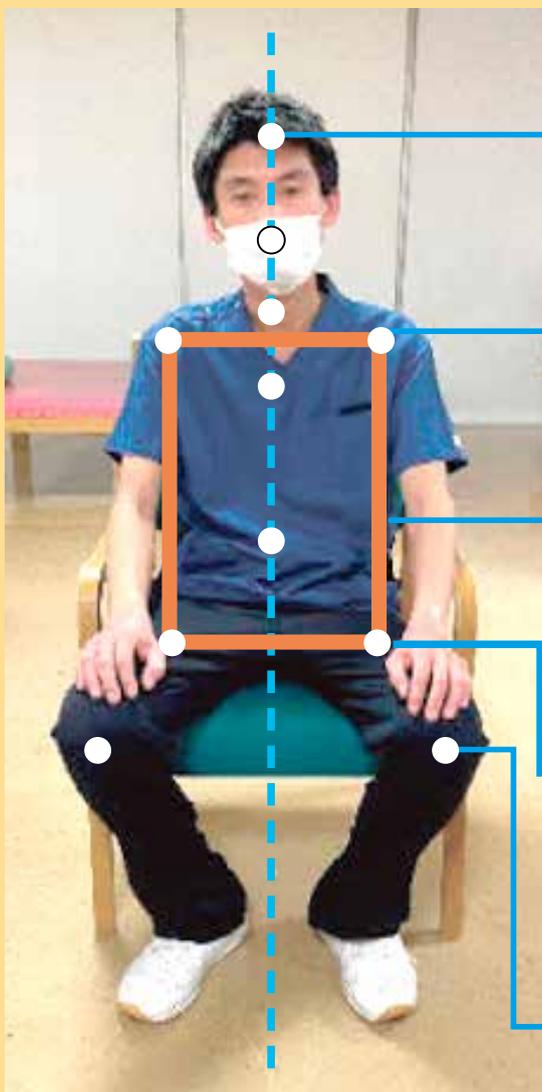
麻痺のある方は、外見上、手足は存在していますが、ご自身では手足の存在を感じ取りにくかったり、麻痺側の足が短いと感じるなど、違和感を持たれていることがあります。その他にも麻痺側に体が傾いていたり、体の捻れを強めた姿勢をとっていることがあります。麻痺の無い側の手足に頼った動作を行いやすく、体の非対称性が強まった状態で日常生活を送られていることも多く見受けられます。生活の中では、『上手く立てない』、『歩きにくい』、『転びそう』など、動きに対しての自覚はありますが、動く前の姿勢の偏りには、人から聞かれないと気づきにくいことが多いです。

『肩の位置は左右同じか？』『骨盤はどちらかが前に出ているか？』『膝は左右どちらかが外を向いていないか？』など体の位置の確認を行い、ご自身で左右対称に近づくように修正してから動くと、安定感や楽に動ける感覚を得られやすいです。修正しきれなくてもご自身の姿勢に気付くことで、変化のきっかけの発見に繋がります。

日常生活の中で、ご自身の体に目を向ける時間を持つことは重要になります。

## 実際に座って確認してみましょう！

### 確認する際のポイント



できるだけ体の感覚で行いますが、わかりにくければ鏡を使用しても構いません。ご家族様と一緒に行って良いです。

#### 頭

- ・まっすぐになっていますか？
- ・鼻の頭—喉—胸骨—お臍を結ぶ線は垂直ですか？

#### 肩

- ・左右の肩の高さは同じですか？
- ・どちらかの肩が前に出ていませんか？

#### 胴体

- ・両側の肩と2つのお尻4つを結んだ線は長方形になっていますか？
- ・体の真ん中の線は両足の間にありますか？

#### 骨盤・お尻

- ・骨盤は前後、左右に動かせますか？
- ・2つのお尻は感じられますか？
- ・左右どちらかに偏っていませんか？

#### 膝

- ・左右の膝頭は同じ位置ですか？
- ・膝頭が正面を向くようにできますか？

ここで挙げた姿勢の確認は一部ですが、少しでもご自身の体に目を向けることが大切です。上手くできなくても構いません。修正してから動くことで、動作が行いやすく感じることもあると思います。麻痺の無い方でも姿勢の確認として行っていただいても良いです。少しずつ、無理のない範囲で行ってみてください。