

【再構築とは？】

「失われてしまった機能を資料を手がかりに復元する作業」※kotobankより一部改変

理学療法でいうと、破綻した体の使い方（機能）を姿勢やアライメント（構造）を手がかりに

体の使い方そのものを改善すること（再構築）。

※元昭和大塚藤が丘リハビリテーション病院リハビリテーション部 技師長 山崎 勉

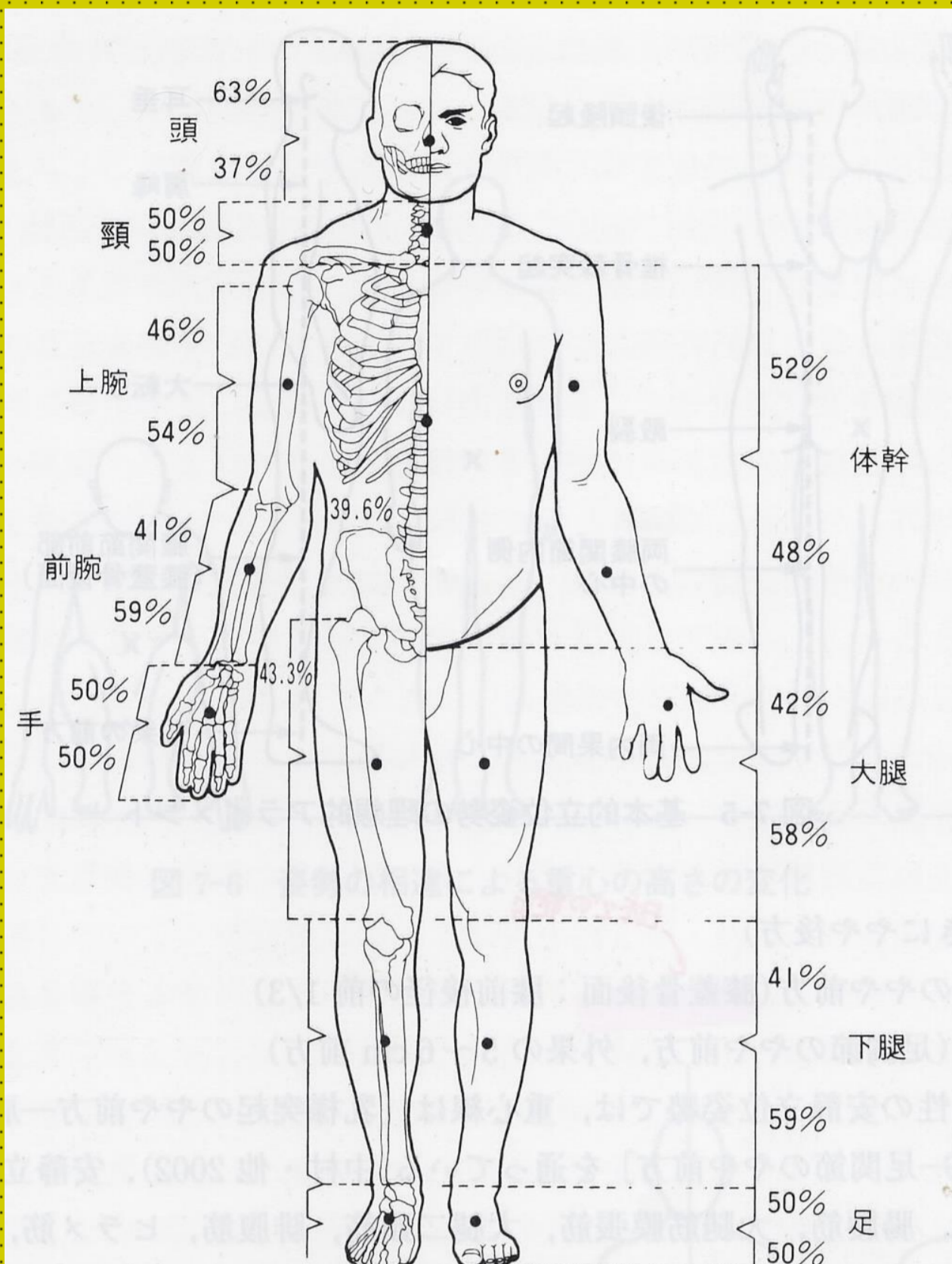
～補足～ 姿勢を良く・体の使い方を良くと、構造と機能を別々にアプローチするのではなく、構造と機能の観点から、その症状が発生している根本的な原因はどこにあるのか。局所の要素と全身との関係を見て追求し、そこにアプローチをすることが再構築であると考えられる。

※群馬パース大学 学科長 高橋 正明

【不易流行】

構造的指標

重心線



(基礎運動学 第6版 中村隆一 著より引用)

<重心の定義>

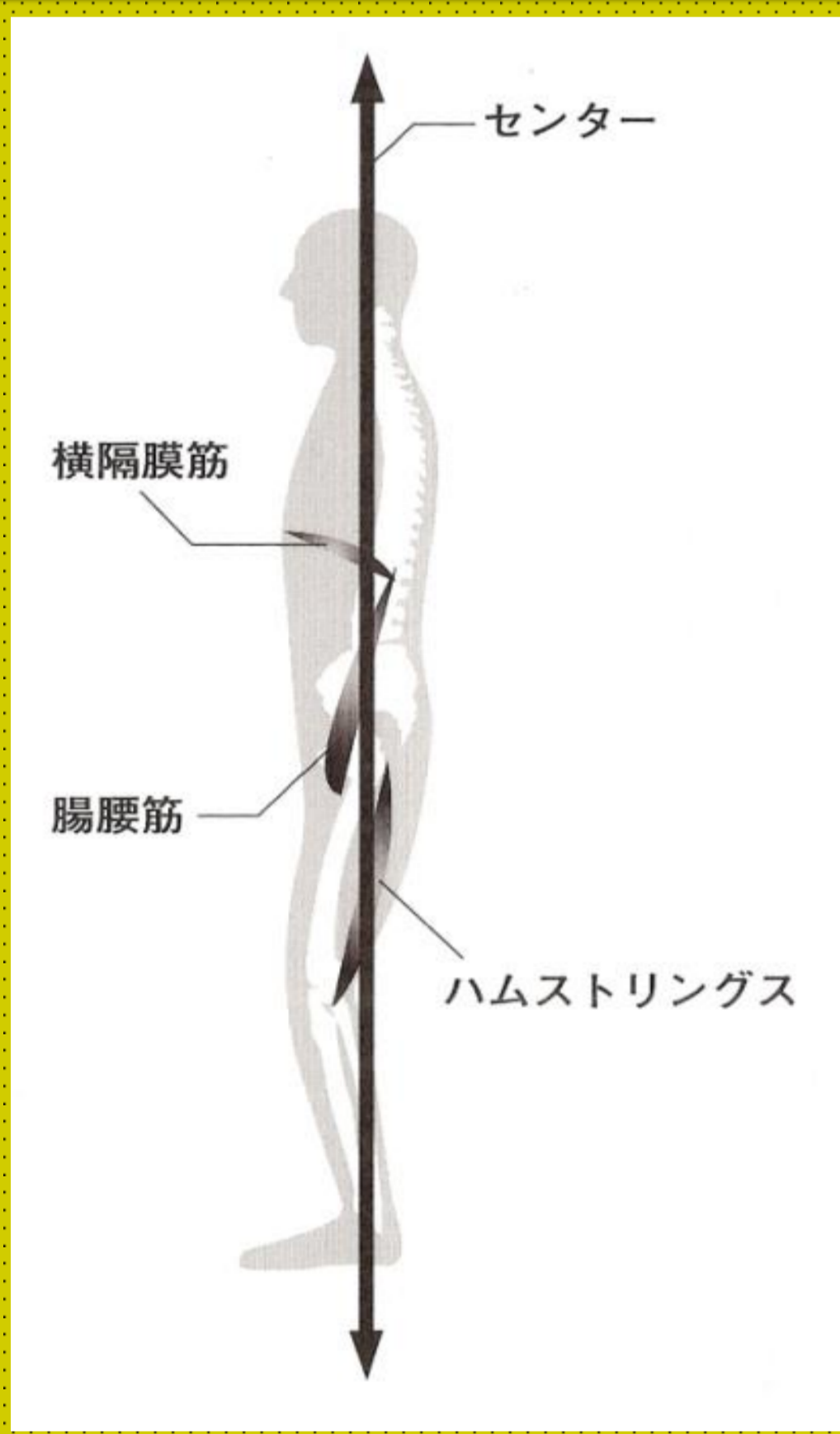
1. 身体があらゆる方向に自由に回転しうる点
2. 身体各部の重量が相互に平衡である点
3. 基本矢状面、前額面、水平面が交差する点

○各々の質量中心点の総まとめ

○筋の出力の発揮がしやすい機能的な姿勢ではない

機能的指標

体軸



(究極の身体 高岡英夫 著より引用)

<体軸の説明>

1. 体幹部を貫くライン上の体性感覚を基礎にしている意識
2. インナーユニットを通過している
3. 大腰筋と拮抗してハムストリングを使用する

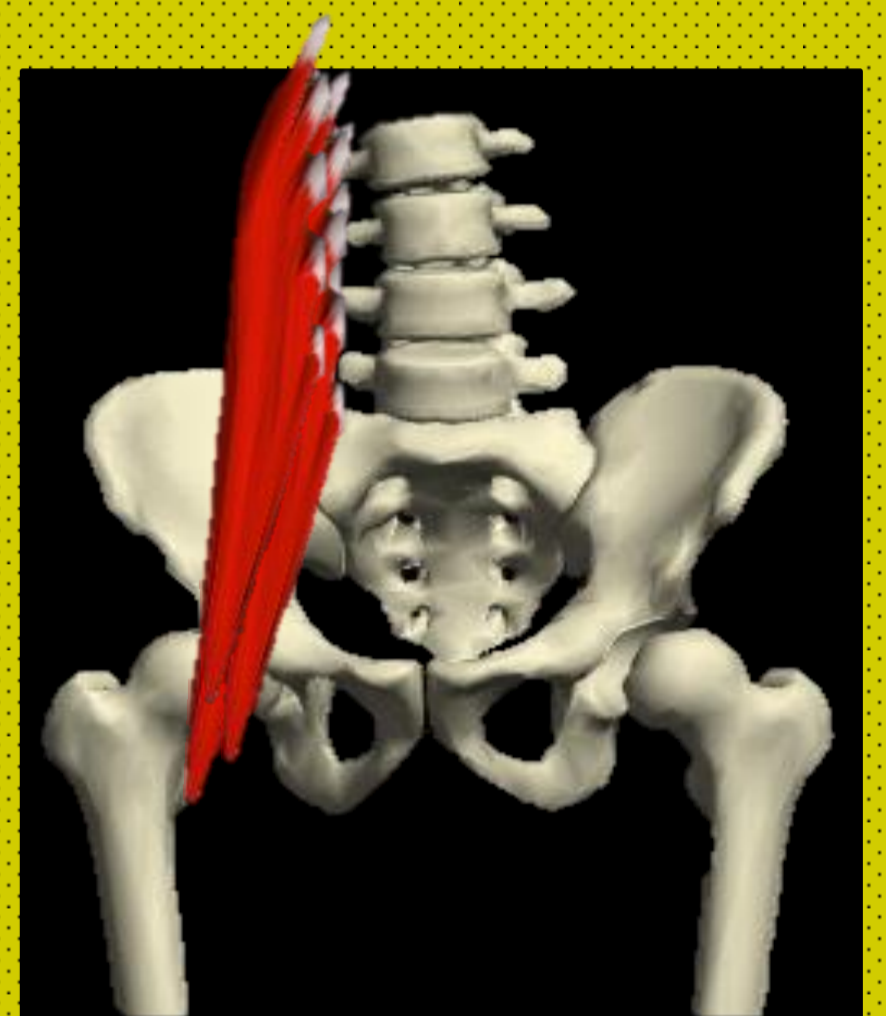
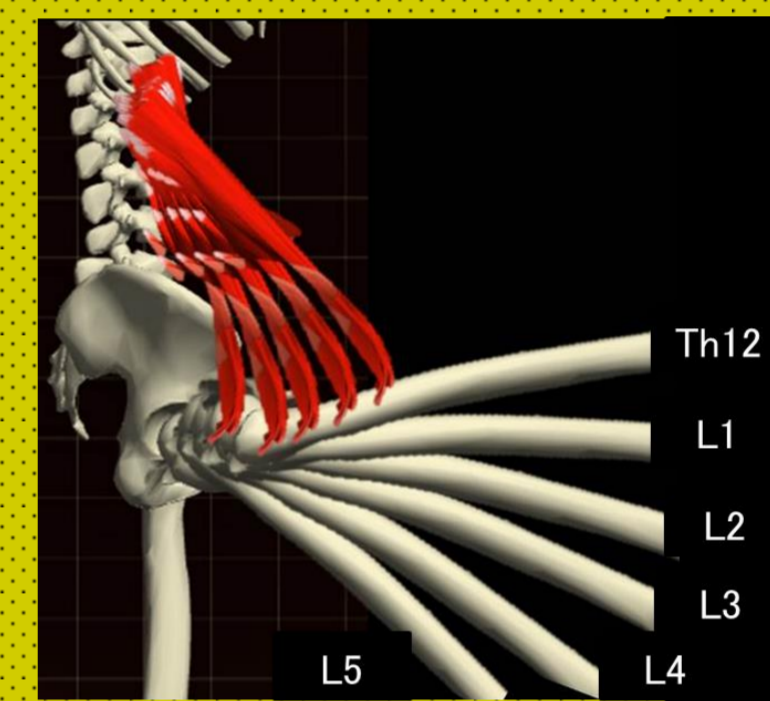
○不必要な姿勢保持筋や呼吸補助筋などの筋を使用することなく、必要最小限の力で立てる。

○筋は本来の筋の動き、骨は本来の骨の動きが可能

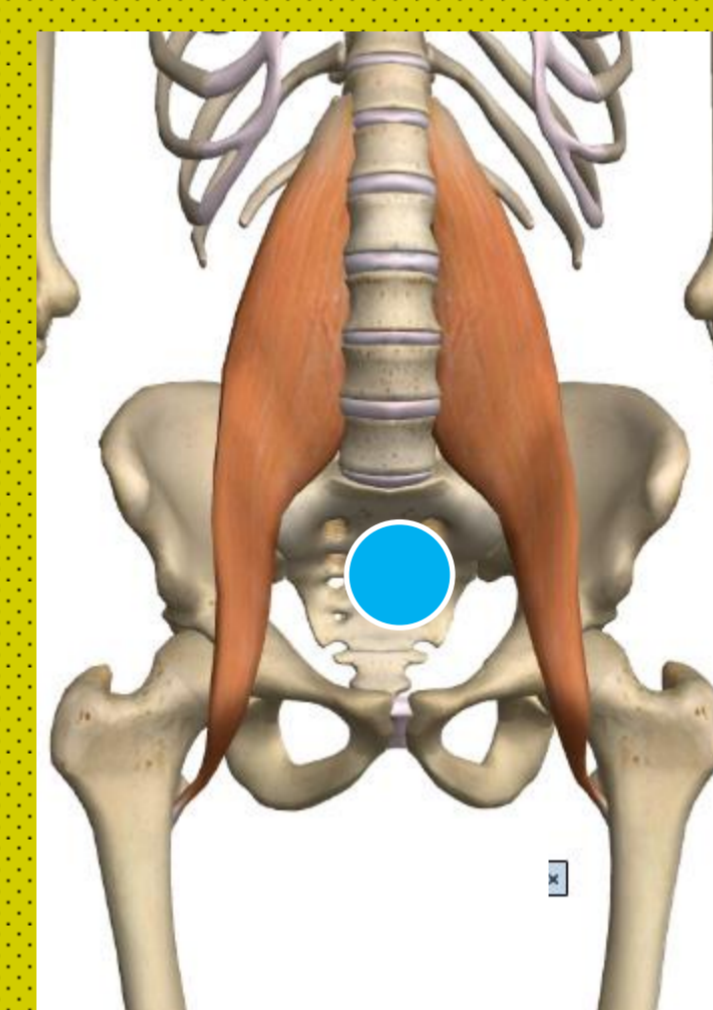
【大腰筋がなぜ重要か？】

大腰筋の構造の特性上、大腰筋が機能すると体軸を形成しやすい。

A) 起始がTH12～L5の横突起から6本の長さの違う繊維が小転子まで付着している。

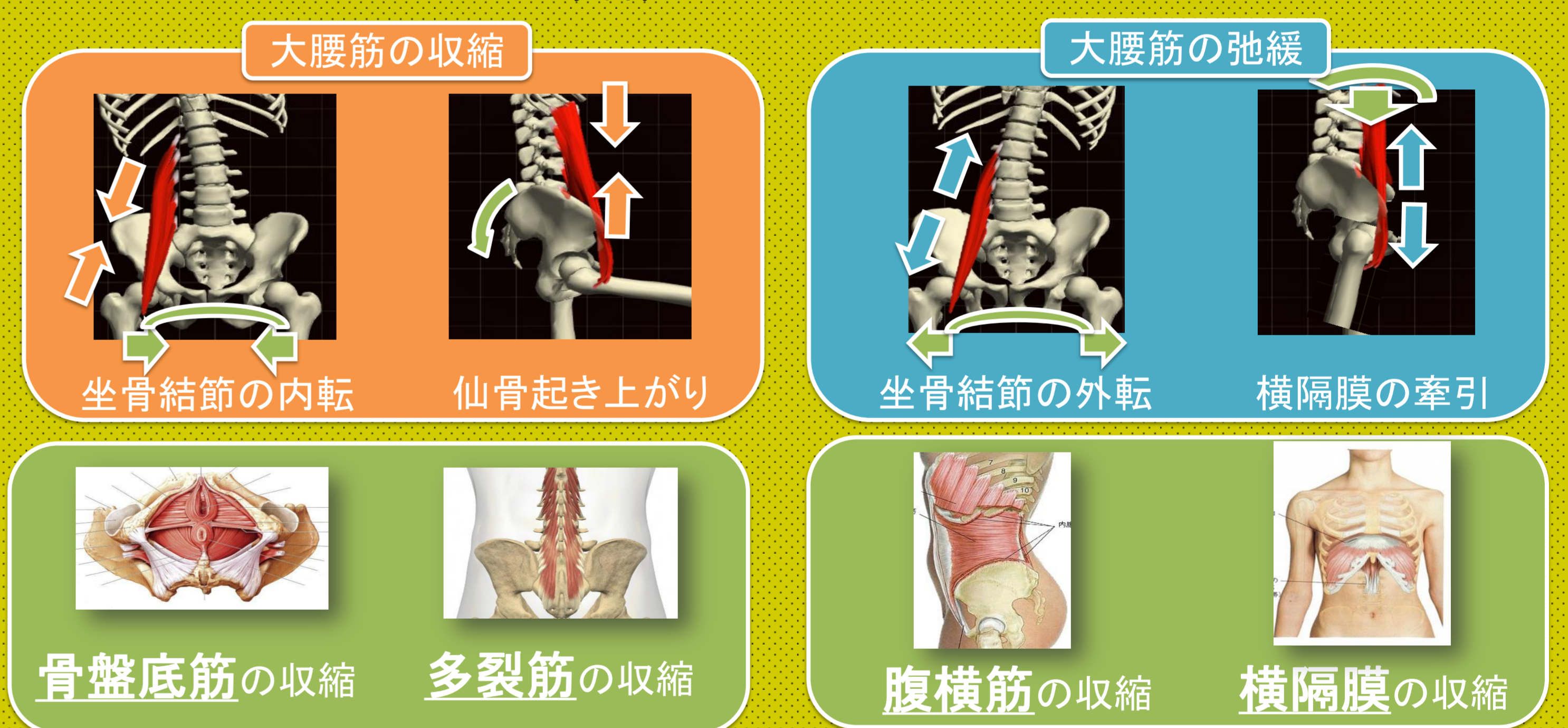


※筋繊維の長さが異なるため、同時に収縮したとしても腰椎や股関節を分節的に制御する。



B) 大腰筋は腰椎の後内上方から前外下方へ走行し、身体重心位置（COG）を網羅している。

C) 歩行時に大腰筋の収縮弛緩がスムーズに行われるとインナーユニットが自然に入るようになる。



【大腰筋が再び機能するためには】

- 一. Th12から立体的に大腰筋の柔軟性がある (局所の要素) ※機能的アプローチ
- 二. 肩甲帯・胸郭・脊椎・骨盤・股関節が柔軟 (全身との関係) ※構造的アプローチ
- 三. 重心線上にC1-骨盤-距骨が揃っている (身体の使い方) ※機能的アプローチ



【私の考える理学療法 ～絶対負けねえ～】

あなたは誰のためにリハビリをしていますか？

姿勢改善が本当の目的ではない。動きをよくすることが本当の目的ではない。しっかりと患者さんと問診（お話）し、今と今後を共に考え、今よくなるだけではなく、10年後でも20年後でも有意義な生活を送って貰えるように心と体から支援をすること。自分（セラピスト）のためだけではなく、患者さんのために行うことが第一なのではないでしょうか。

