

# 大玉ルールころがし

長野厚生連 安曇総合病院  
西川 理

## 【目的】

下記症状が見られる患者の自主トレ用具として使用する。

肩関節の拘縮により、屈曲可動域に制限がある。  
立ち上がりの際など、体幹前屈運動が得られにくい。

## 【効果(利点)】

痛みに対して患者自身が運動をコントロールしやすく、主体的な反復運動を引き出しやすい。

運動方向が限局されることで、運動理解が得られやすい。また、代償動作を軽減することができる。

運動方向に登り傾斜があることで、急激な運動負荷を予防でき、肢位を戻す際には重力を利用できるため、体幹筋力が弱い患者でも導入しやすい。

テーブル上ワイピングや傾斜板を利用したサンディング、セラピーボールのみの運動に比べて、体幹運動を制限する要素が少なく、肩関節運動のよりダイナミックな運動を引き出していくことができる。(写真C参照)

セッティングが容易で設置場所の限定が少ない。

## 【使用例】

写真参照(患者様の掲載同意を得ています。)

### 使用物品

- ・セラピーボール 1個 (直径60cm)
- ・サイドケイン 1脚
- ・背もたれつき椅子 1脚 (座面高42cm)
- ・滑り止め、錘、タイマー、目印テープ

上記物品を写真Aのように組み合わせる。壁にサイドステッパーの足を当てて固定するなど、器具が滑らないような配慮が特に必要である。

患者は椅子に座り、セラピーボール上に両手を置く。  
開始肢位において手を置く位置を変えることで、運動

範囲を段階づけていくことができる。(写真B参照)

導入段階では運動範囲や呼吸法、動作スピードなどを説明し、運動時間を設定する。

まず、患者にセラピーボールを斜面ルール前方へ転がす運動をおこなってもらい、運動の最大域(自制内の痛みの範囲)でセラピーボールがどこまで到達するかの目安をテープでルール(サイドケイン)に示す。

次に体幹前屈に合わせて呼気をおこなうことを説明し、ゆっくりと深い腹式呼吸をうながす。運動時間は10分間から導入しタイマーセットする。OTは時折声をかけ動作姿勢や運動範囲、痛みの有無を確認し、過剰な運動とならないように注意する。

実際に練習を行なった患者からは、「背すじが良く伸びる」「(肩が)痛いところまでできる」「お辞儀がしやすくなった」という感想を頂いた。セラピーボールは近年ホームセンター等でもダイエツト用具として安価で購入可能であるし、大きめビーチボールで代用することもできる。また、斜面ルール(サイドステッパー)は脚立など様々なもので代用することができることから、自宅においても同様の運動をおこなうことは容易であろう。

今後も作業療法における自主トレメニューの一つとして活用していきたいと考えている。

写真 A：用具の全体写真



写真 B：開始肢位によって、運動の段階付けが可能である。



写真 C：体幹運動を制限する要素があると、最大可動域の肩屈曲運動が引き出せないことの例  
(左肩関節最大可動域 120°で痛みを訴える症例で示す。)



左肩関節屈曲 120°  
最大可動域まで運動が可能



左肩関節屈曲 95°  
体幹をこれ以上倒せない



左肩関節屈曲 100°  
胸部がテーブルに接触