

日常みられる座位姿勢と体圧分布 東京都立保健科学大学 大津慶子

毎日の生活でよく見られる畳や床での座位姿勢について、体圧測定装置を利用して視覚的に見ていく。また、この分析には、運動学的知識と写真やビデオによるデータとの関連性が不可欠である。

被験者は、22才の女性で、右利き、普段の生活では、和式トイレを利用、正座は行わない。右下肢を下にした横座りの習慣がある。

1. 正座と胡座（あぐら座位）図1、図2

着物を着る生活では、女性の正座は、ごく日常的な姿であったが、最近では、多くの女性がジーンズやスラックスをはいて、あぐら座位ですわる機会が増えた。

正座では、脛骨粗面、足背部、胡座では、下側となった足部の外果に圧が高くなる。

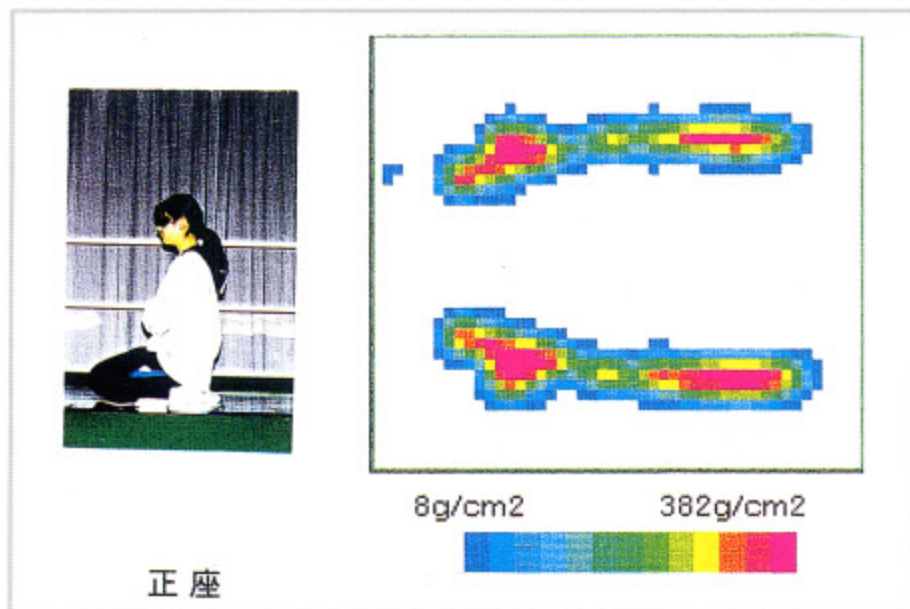


図1 正座

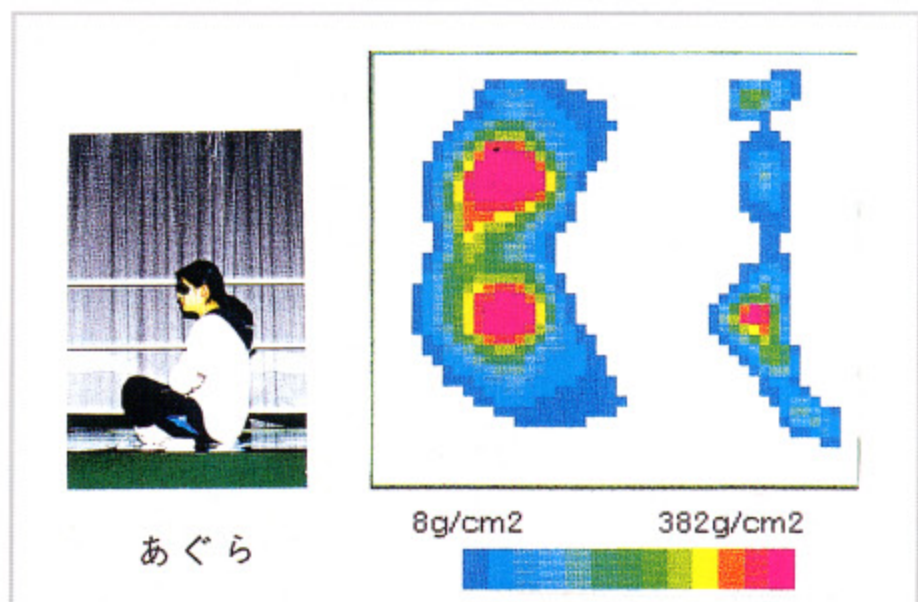


図2 胡座（あぐら）

2. 長座位と体育座り 図3、図4

投足ともいう長座位は、両足を投げ出して、膝を伸展させるために背中が丸背になりやすい。体育座りは、学校生活でよく行われる座位である。この二つの座位は、膝の屈曲と伸展という条件の差がある。ハムストリングスと呼ばれる膝の屈曲筋、股関節の伸展筋である大腿二頭筋、半腱様筋、半膜様筋の三筋が座骨結節部に起始であるために、膝を伸ばすと骨盤は後方に倒れる。体育座りでは、両座骨結節中心の座圧が体育座りは、膝を立て膝にして、両手で抱え込むように。長時間座る場合に楽である。

3. 横座り 図5、図6

横座りは片側の座骨に体重をかけて、股関節を外転、外旋、屈曲させて、外側は屈曲した下肢の上の形で股関節は内転、内旋、屈曲位でそわせている。

被験者がよくやる右下にした横座りと反対の横座りでの比較を行う。日頃習慣になっていない横座りでは、左座骨に体重が集中して右側の臀部は全く床に触れていない。日頃行っている横座りでは、反対側の臀部は、ある程度接地しており、体幹がかなり、立ち直っているのが、分かる。

このように体圧測定では、左右の対称性、左の高い部分の身体的部位との関連性を分析できる。日常生活で、よくとる姿勢について、支持基底面と重心（仮想）との関連は、最近のこのシステムでは測定可能である。

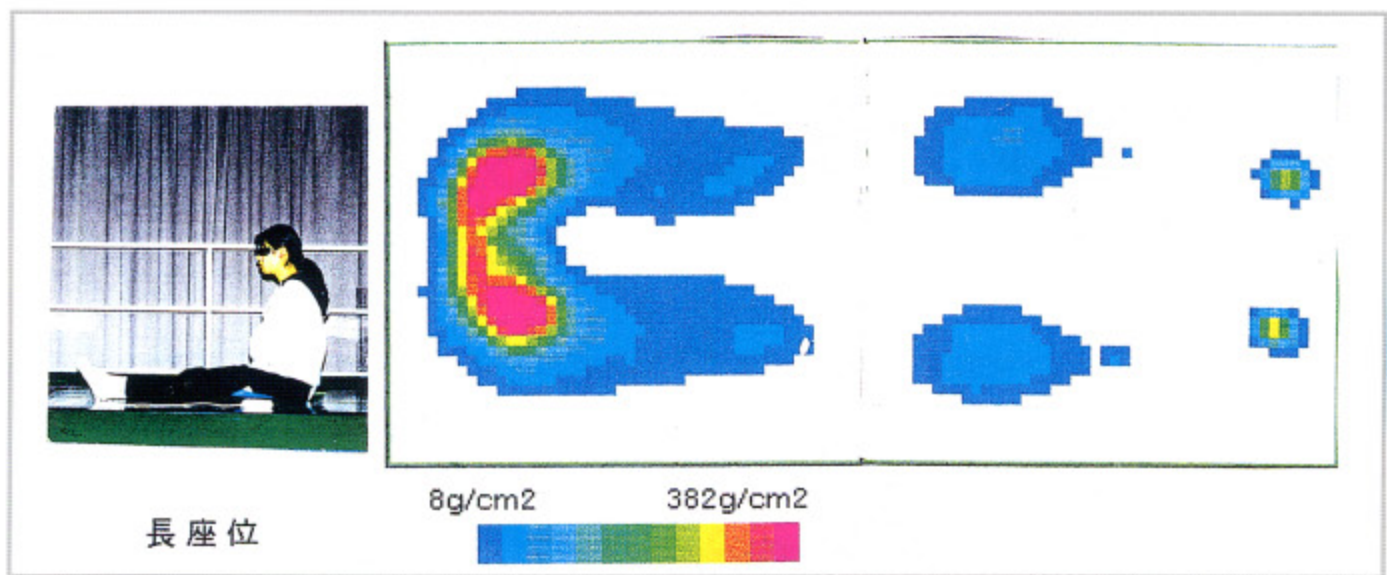


図3 長座位

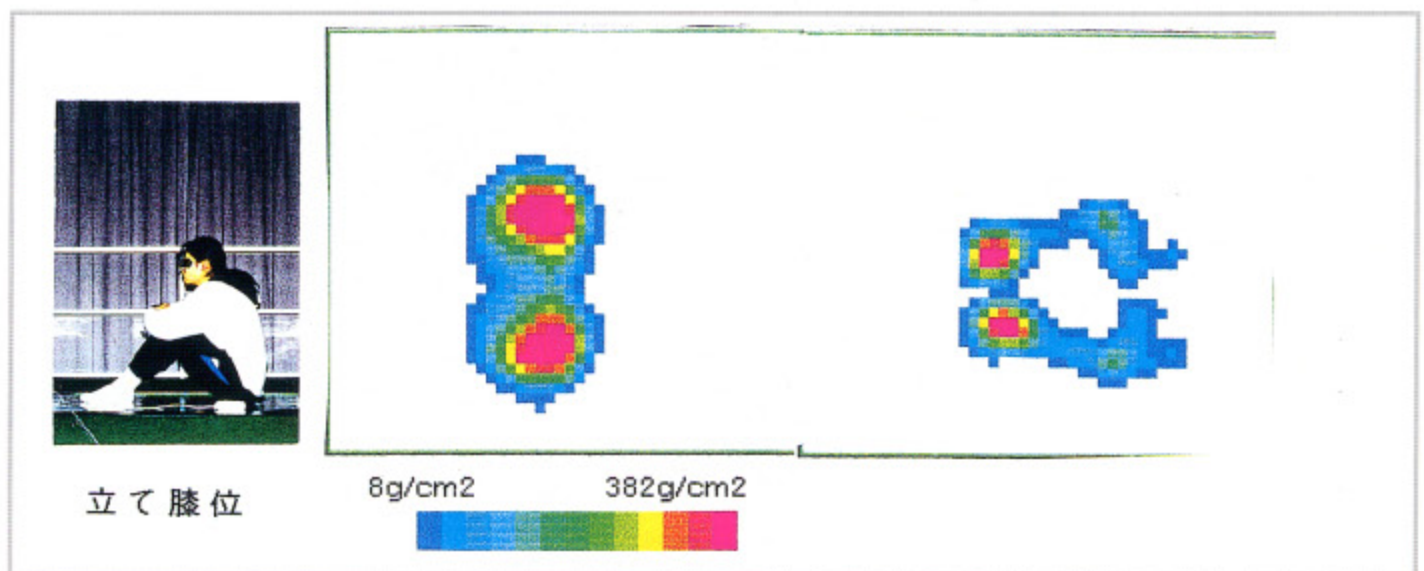


図4 体育座り

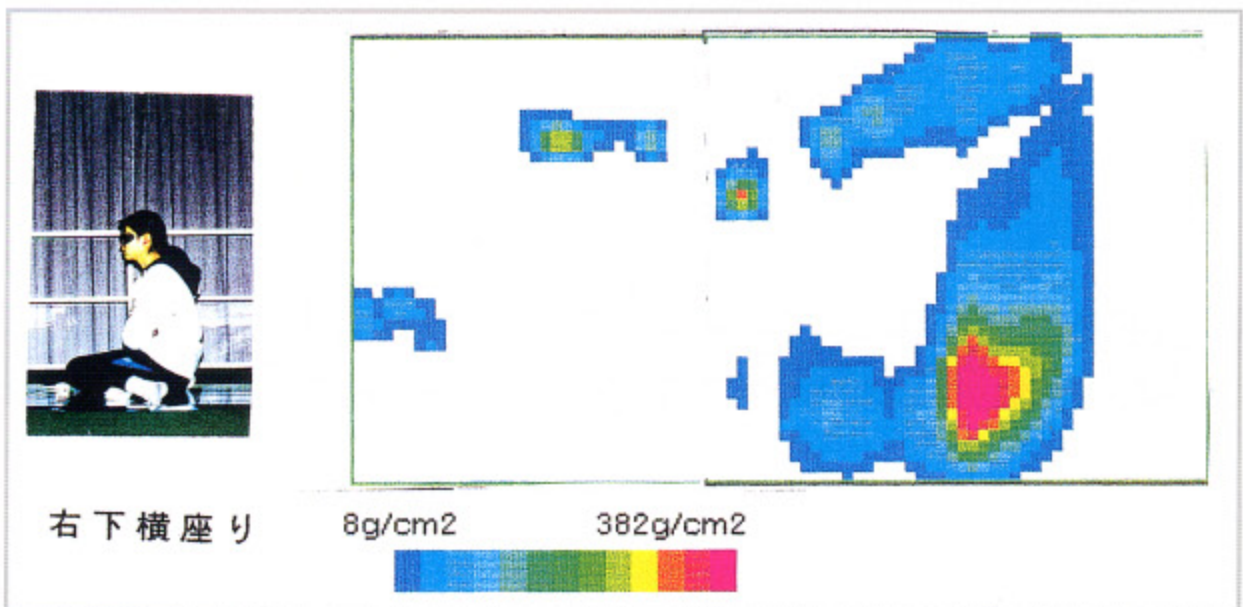


図5 右下横座り

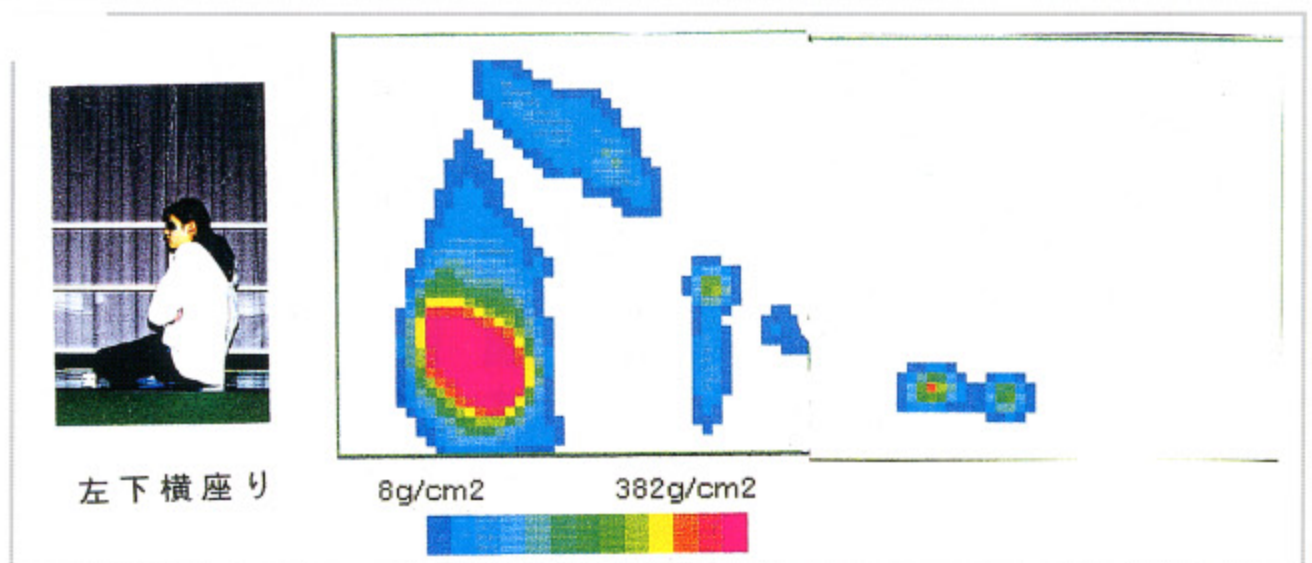


図5 左下横座り