

は筋肉の硬さではなく、脳が身体に正しい動きの指令を出せていないということ。

では、なぜ脳が間違っただけの指令を出してしまうかという、「触る感覚」や「動く感覚」といった身体感覚をうまく感じられていないからなのです (図3)。

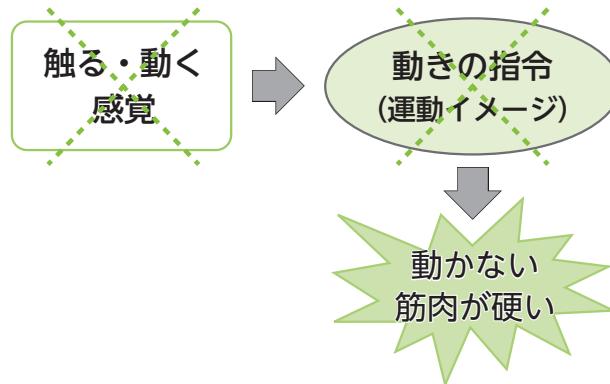


図3 脳の指令と身体感覚の関係

身体を思うように動かすには、脳が正しい指令を出すことが不可欠であるということをお伝えしてきましたが、同じように麻痺の症状も、脳が正しい指令を出せないことで改善されないのです。

そこで大切になってくるのが、「触る感覚」や「動く感覚」を感じることに。そうすると、「力が入る」「筋肉が柔らかい」という、麻痺をしている側の手足の動きやすさを感じるにつながります (図4)。

身体感覚を意識して、正しく感じるようになったとき、その感覚が脳に直接届きます。すると、運動のイメージもつくり直され、脳から身体への指令がうまく伝わります。

これがうまくいけば、無理をしなくても自然に力が入ったり、マッサージをしなくても力を抜けるようになります。麻痺をしている側の手足を使うときは、ただやみくもに動かすのではなく、感覚を意識しながら使っていきましょう。

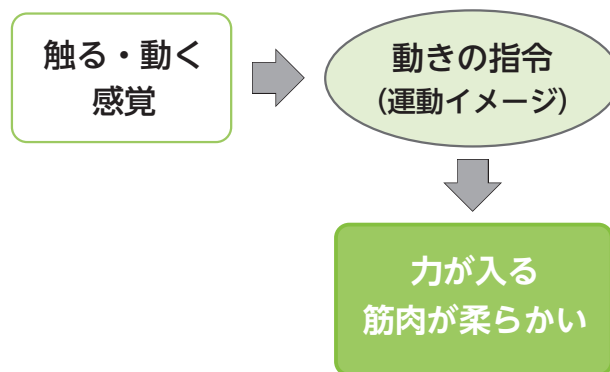


図4 動きのコツ<sup>®</sup> = 体性感覚を意識する

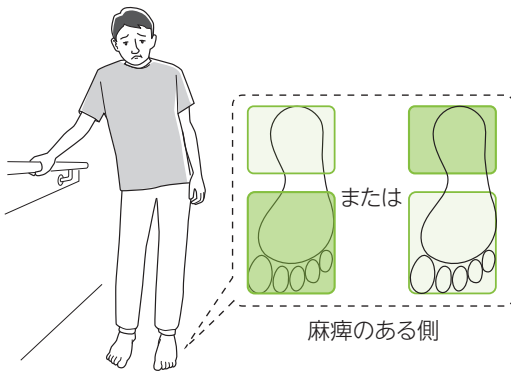
### なぜ「身体感覚を意識すること」が大切なのか？

「病気になる前は身体を意識して動かすことはなかったのに、なぜ“意識しながら動く”ことが必要なのか？」という質問をよく受けます。

図5は、人間が動作を覚えるとき、こういった順番で動きを覚えていくかをあらわした資料です。

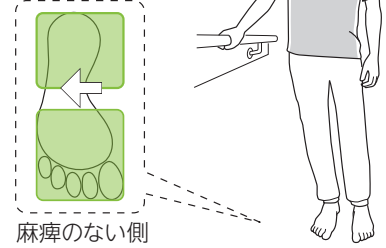
図中の「認知」は運動学習の始めをあらわしています。ここでは、注意のレベルを高くして、集中してトレーニングします。

35

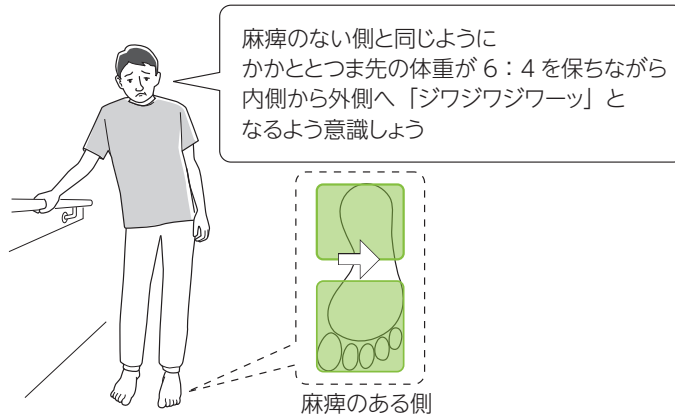


36

麻痺のない側は、  
かかととつま先の体重が6：4を  
保ちながら内側から外側へ感じる



37



麻痺のない側と同じように  
かかととつま先の体重が6：4を保ちながら  
内側から外側へ「ジワジワ〜ッ」と  
なるよう意識しよう

内反がある場合、かかとの内側の感覚がとくに薄いという人もいますが、ここではシンプルにかかととつま先の2つの感覚を、チェックしてみてください。 **35**

(2) 麻痺している側の足の感覚がわかったら、麻痺がないほうの足でも同じようにやってみましょう。

まっすぐに体重を乗せると、前後はかかと：つま先=6：4くらいの割合で、内側から「ジワジワ〜ッ」と重くなり、最後に外側が「ジワッ」とした感覚へと変わります。 **36**

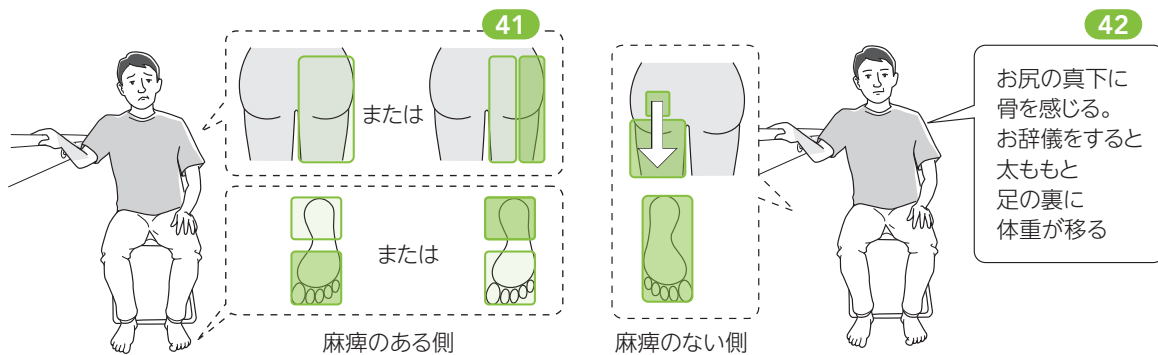
### 3 リハビリ

(1) 麻痺がない側の足の裏の感覚を意識して、その状態をカタカナであらわしましょう。

状態がよいほうの足の裏に体重を乗せていきます。このとき、足の裏は前後がかかと：つま先=6：4くらいの割合で、内側から外側へ「ジワ〜ッ」、かかとやつま先も「ジワジワ〜ッ」となります。

(2) 麻痺がない側（状態がよいほう）の足の感覚がわかったら、麻痺をしている側の足でも同じようにならなってみましょう。

麻痺をしている側の足に体重を乗せるとき、前後はかかと：つま先=6：4くらいの割合で、かかともつま先も内側から「ジワジワ〜ッ」と重くなり、最後に外側が「ジワッ」とした感覚を意識しましょう。 **37**



### 3 リハビリ

(1) 麻痺がない側の下半身の感覚を意識し、その感覚をカタカナであらわします。

椅子に座ってみましょう。そのときのお尻の感覚はズッパリしているはず。そこから、足の裏に体重をかけていくと、お尻は「グリグリ」、太ももは「ベチャ〜」、足の裏は「ズドン」といった感じになります。かかとに体重を乗せると、太ももとお尻にかかっている体重が薄くなっていくはず。

(2) 麻痺がない側の足の感覚がわかったら、麻痺があるほうでも同じようにやってみましょう。立ち上がり为上達するためには、お辞儀から見直すことが大切です。

足の裏の感覚も見ていきますが、とくに大切なのは、お尻と太ももを安定させることです。「お尻グリグリの太ももベチャ〜」で、お腹はつぶさずに胸を張ってお辞儀をしましょう。

このとき、お腹・お尻・太もものバランスが整えば、かかとを意識しなくても、自然に体重がかかると乗るようになります。 **43**

### 4 リハビリ後の状態確認

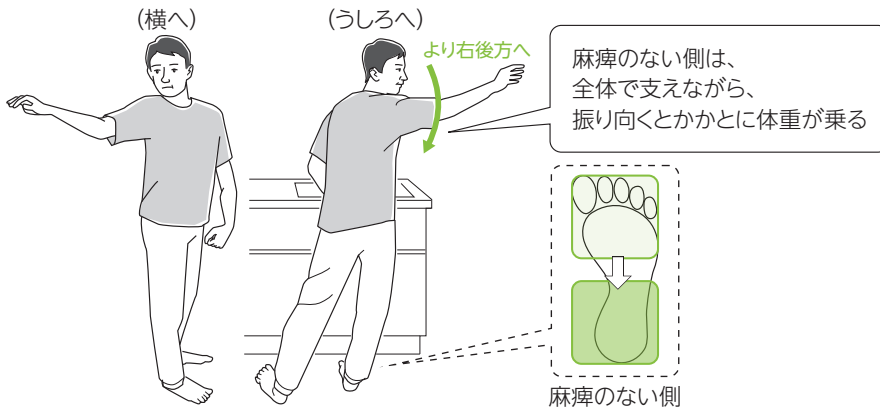
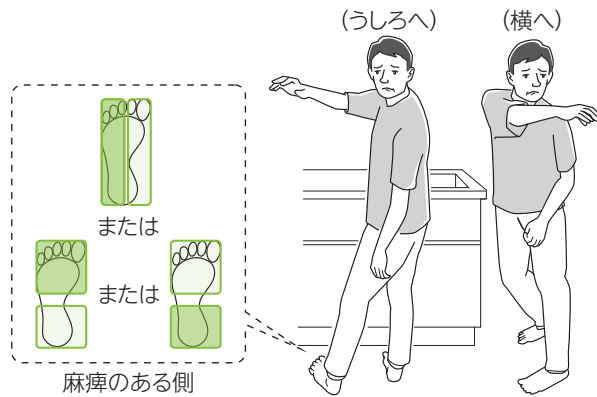
(1) お辞儀の段階で、一度麻痺している側の身体の状態を確認します。

- ひざがしっかりした
- 足の裏がついている
- 足の指が曲がっていない
- 身体が自然とまっすぐになった

といった状態のはずです。 **44**

(2) お辞儀の状態で身体の状態を確認したあと、立ち上がります。

- 麻痺のある側の足を使っている気がする



その後、足の裏全体に「ベターッ」と体重が乗ります。次は「ベターッ」としたまま身体がねじれると同時に、かかとのほうへ「ググググーッ」と体重が乗り、つま先が少しずつ軽くなっていきます。

この一連の体重の移り変わりを、しっかりと確認しましょう。あなたの身体の状態を、じっくりくる言葉で表現してみてください。

(2) 麻痺がない側の感覚がわかったら、麻痺があるほうでも同じようにやってみましょう。

麻痺している側では、いきなりかかとは体重が乗らない方が多く見られます。まず、麻痺している側に「ジワジワッ」と内側から体重を乗せて、足の裏全体に体重を乗せます。足の裏全体に体重が乗ったら、麻痺をしている側に振り向きながら、かかると「ググググーッ」「ジワジワッ」と乗っている感じを意識しましょう。**125**

「麻痺している側でも意識したとおりの感覚を得られた」という方もいれば、「状態がよいほうほどはっきりとは感じないけれど、なんとなくわかる」という方もいると思います。

また、はじめは腰がまわらずにへっぴり腰になっていることも多いと思います。麻痺している側に体重がうまく乗らないので、へっぴり腰のままで振り向こうとしてしまうのです。

うまくいかなくても焦らずに、状態がよいほうの感覚を意識しておこなっていきましょう。

## 4 リハビリ後の状態確認

リハビリがうまくいっているおもなサインは、次のとおりです。

- 怖さが減っている

## 2 動きにくさの原因を知る

動きにくさの原因を知るために、麻痺している側と麻痺のない側で、足のどこの感覚が違うかを確認します。

(1) まずは、立った姿勢からズボンを下げていきます。身体をねじり、しゃがみますが、このときの麻痺している側の足の裏の感覚を確認してください。

このとき多く見られるのは、前とうしろ、右と左、極端にどちらかに偏ってしまうことです。しゃがむときにはかかたが浮いてつま先で身体を支えていることが多いのですが、やはり麻痺している側の場合は、極端につま先に体重がいきってしまいがちです。

そしてねじったときには、ねじった側の足のかかたに体重が乗ることが多いのですが、内側の感覚が薄いために外側ばかりで支えてしまうことが多いのです。そもそも麻痺している側の足を使っていない、浮いている、という方もいます。153

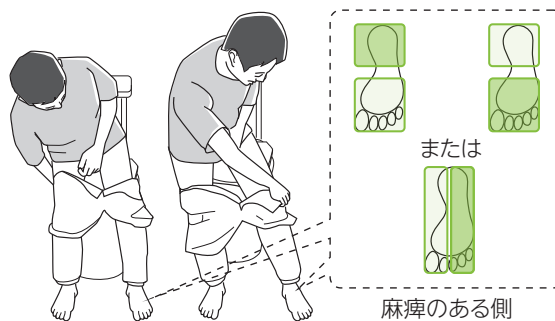
(2) では、状態がよいほうの状況の確認をしてみましょう。試しに少ししゃがんで、状態がよいほうの手で、ズボンを下ろすために左右にねじってみましょう。

このときの状態がよいほうの足の裏がどうなっているのかを確認してください。

このときおそらく、しゃがむとつま先寄りで身体を支えます。そして、よいほうの手を身体の前から麻痺している側の腰に伸ばしながら身体を麻痺している側に回転させると、状態がよいほうの足のつま先でさらに身体を支えていることになります。

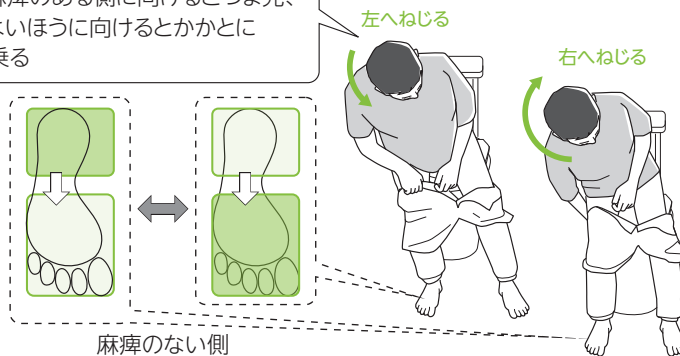
さらに、状態がよいほうの手をうしろからまわして麻痺している側のお尻に伸ばしながら身体をよいほうに回転すると、今度は状態がよいほうのかかとで身体を支えています。ズボンのうしろに手を伸ばそうとすると、状態がよいほうのかかたに体重が乗っているのです。このように身体をねじると、同時に足の裏の体重が前後に移り変わって体重を支えているわけです。154

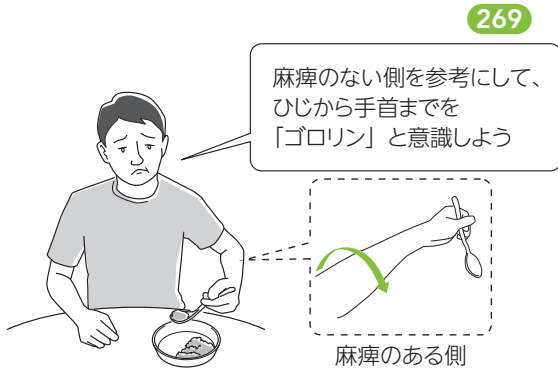
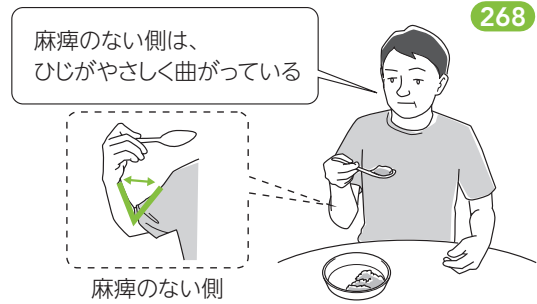
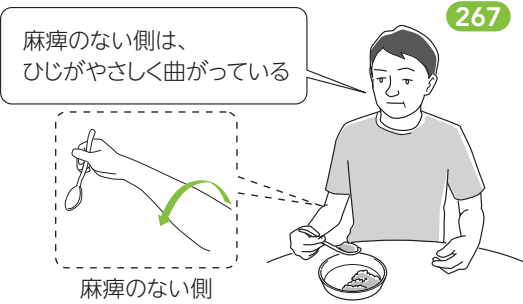
153



154

麻痺のない側は、  
身体を麻痺のある側に向けるとつま先、  
身体をよいほうに向けるとかかたに  
体重が乗る





## 2. 口元に運ぶとき

ここでもひじを動かしています。ひじから下とひじから上をくっつけるように、やさしく曲がっています。

### 268

このポイントは、すくうときには手首ではなくひじからまわしていること、ひじを柔らかく使って口元に運ぶという点が、左右の感覚の違いになります。この違いが確認できたらOKです。

## 3 リハビリ

(1) 麻痺がないほうの手の感覚を意識し、その感覚をカタカナであらわしましょう。

ひじから手首までを「ゴロリン」と動かしています。

ひじから下とひじから上をくっつけるように、やさしく「フニャッ」と曲げる感じです。

(2) 麻痺がない側の手の感覚がわかったら、麻痺している側でも同じようにおこなってみましょう。

### 1. 麻痺している側ですくう

手首ではなく、ひじから「ゴロリン」とまわすように動かすことを意識しましょう。 **269**

### 2. 口元に運ぶとき

ひじの折れ目を「ギュッ」と曲げるのではなく、やさしく「フニャッ」としわを寄せるような気持ちで口元に運ぶようにしてみましょう。 **270**

## 4 リハビリ後の状態確認

ひじを意識してみたことで、リハビリ前よりも、

- ラクに口元に運べるようになった
- 手が軽くなった