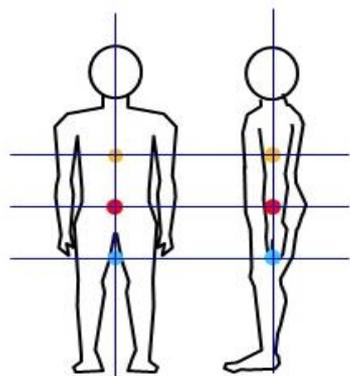


## 重心ってどこ？

～人の動きを考えるときに重要な2つのこと～

### 【身体重心と支持基底面】

地上にいる限りはすべてのモノに、地球の中心に引き寄せられる力(万有引力)が働いています。つまり「重力」ですね！**身体重心**とは身体全ての質量が合わされた点をいいます。また身体重心から地球の中心に向かう線を「**重心線**」といいます。



身体重心 ●

上半身重心 ● と  
下半身重心 ● の中点

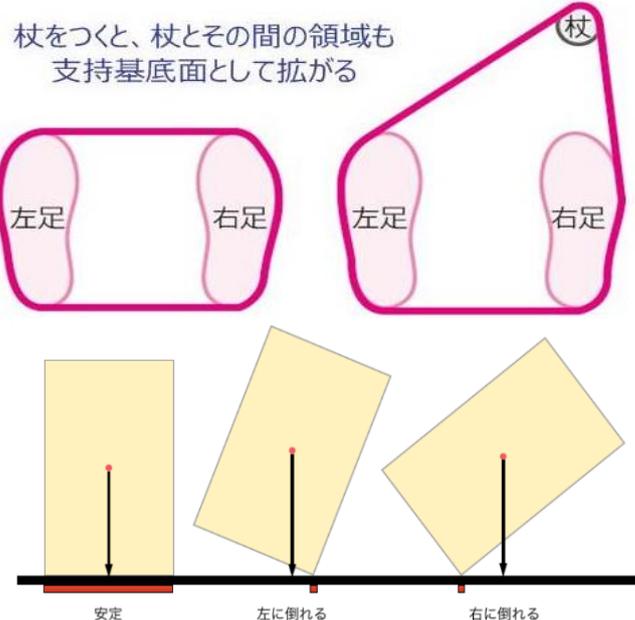
#### 身体重心の位置

- ①身体重心位置:上半身重心と下半身重心の中間点  
立位ではほぼ第二仙椎の高さ(へその下あたり)  
成人男性は身長約56%、成人女性は約55%の位置
- ②上半身重心位置:胸骨剣状突起付近(第9胸椎)
- ③下半身重心位置:大腿骨中1/2~1/3の中間点

**支持基底面**はモノを支えている底面のことをいいます。底面が2つ以上ある場合は、その間の面積も含めたものとなります。

**支持基底面と重心の関係**は、重心線が支持基底面内に収まっていれば物体は安定しています。逆に支持基底面から外れると倒れてしまいます。姿勢や動作の中で身体重心と支持基底面を考えながら見ると、利用者さんがどんな姿勢(動作)で安定しているか、不安定になっているかを見極めるのに役に立ちます。転倒しそうな方向も予測が付きやすいので、介助位置などの参考にもなります!!

(理学療法士 徳盛)



すまいる訪問看護リハビリステーションでは、皆さまに少しでもお役に立つような情報を発信していけたらと考えています。毎月ごとにニュースレターを刊行いたしますので、今後ともよろしくお願いたします。(^^)

# 第5回 ～ ミニ勉強会のお知らせ ～

前は、「慢性の痛みの要因」について、簡単にお話させていただきました。今回は、その要因の中でも特に筋・筋膜由来の痛みに対しての治療法で、最近非常に注目されている筋膜リリースについてお話ししたいと思います。

皆様のご参加お待ちしております。

テーマ : 「筋膜リリースについて①」

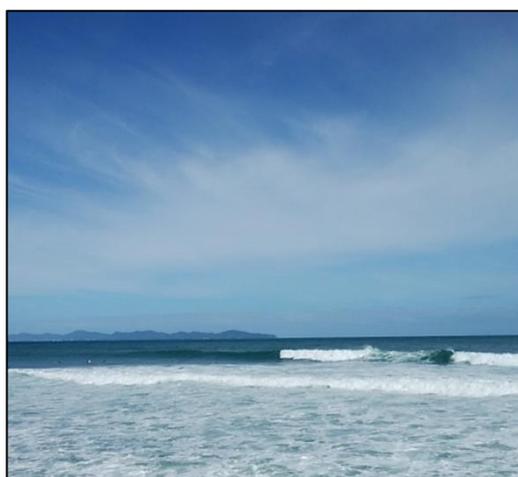
日時 : 平成30年 10月 18日 (木) 18:00～18:40

会場 : すまいる訪問看護リハビリステーション

参加定員 : 8～10名様 (駐車場 8台分あります)

会費 : 無料

\*参加をご希望される方は事前のご連絡をお願いいたします (担当: 坪倉)



## すまいるコラム ～秋の気配～

大山町の平田海岸。いつも波乗りしているポイントです!! まあまあ良い波です。休日ということもあり人が多いですね。しかし、この夏は稀にみる猛暑でした・・(T\_T)/ この日は空が秋を感じさせてくれました。過ごしやすい季節が待ち遠しいですね♪

(徳盛)

空き情報です!  
平成30年9月15日現在



看護師による訪問

	月	火	水	木	金
午前	○	◎	○	◎	◎
午後	○	◎	○	○	○

リハビリ療法士による訪問

	月	火	水	木	金
午前	◎	◎	○	◎	△
午後	○	◎	△	◎	△

◎ : 余裕あり ○ : 空きあり △ : ご相談ください

空き状況には変動がありますのでお気軽にお問い合わせください。



## すまいる訪問看護リハビリステーション

米子市両三柳693-3 営業時間 平日 8:30～17:30 (盆・年末年始除く)

☎ 0859-36-8030

訪問エリア 米子市、境港市、伯耆町 (旧岸本町エリア)

