

立ち上がり動作時に足関節可動域が及ぼす影響



【池袋キャンパス】ヒューマンケア学部 柔道整復学科 准教授

佐藤 裕二 Sato Yuji

URL : [帝京平成大学 教員業績紹介ページ](#)

キーワード : 立ち上がり・しゃがみ込み・sit-to-stand



研究の概要

SDGs 目標 3 : すべての人に健康と福祉を

日常生活において、かなり多くの時間を椅子に座った状態で過ごします。その状態から次の動作に移る第一段階として椅子からの立ち上がり動作が重要となります。例えば、椅子に座った状態から、トイレに行くなど移動する際、前段階で立ち上がる必要性があります。

立ち上がりに与える影響はいくつもの要素がありますが、関節の可動域に着目し、特に足関節の可動域が立ち上がりに与える影響についての解明を進めています。現在、若い人の中にはしゃがみ込んだ姿勢を維持できない人が多く見られます。このような人は足関節の可動域に制限があり、これが立ち上がりにも影響を与えている可能性があると考えています。

立ち上がりのためのトレーニングを実施し、立ち上がりの能力を向上させることはもちろん、トレーニングなしでも立ち上がりがらくになり、次の行動につながるための工夫や機器の開発につなげていくことを考えています。

実学へのつながり・産業界や自治体へのアピールポイント・協力可能事項・協力希望事項

本研究計画は、高齢化社会の日本の将来につながる研究となり、日常生活における機能の解明につながる。自分で立ち上がり移動動作の初期の段階が改善されれば介護予防にもつながる要素となる。また、安定した立ち上がり動作につながる機器の開発につなげることが期待される。

知的財産・論文・学術発表など（詳細は右上 QR コードの教員紹介からご確認ください）

【論文】・「Analysis of Research Trends in Sit-to-Stand Studies」

立ち上がり動作における研究の動向分析

【学会発表】・国際エクササイズサイエンス学会