

第3章

基本動作

- 3-1. 基本動作
- 3-2. 座るということ（背面開放座位）
- 3-3. 高さ45 cmの畳台を使うことで
わかってきたこと　そして高さ48 cmへ
- 3-4. 座面の安定
- 3-5. 背面開放座位から前傾姿勢へ
- 3-6. まとめ（座位、立位、歩行の評価）

3-1. 基本動作

基本動作とは、以下の動作のことを言います。

- ① 寝返る
- ② 起き上がる
- ③ 座る
- ④ 立ち上がる
- ⑤ 立つ
- ⑥ 歩く

基本動作ができるか、できないかで、生活の質が大きく変わっていきます。

その中でも特に大きく変わるラインが、座るという動作にあります。

座ることができるようになると、生活が一変します。

以下では座るということの重要性についてお話していきます。