

1.姿勢に関する用語

- ・側臥位（そくがい）、横臥位（おうがい）

横向きに寝た姿勢。

右体側を下にした場合は、右側臥位、左体側を下にした場合は、左側臥位。



- ・腹臥位（ふくがい）、伏臥位（ふくがい）

うつ伏せに寝た姿勢。



- ・背臥位（はいがい）、仰臥位（ぎょうがい）

仰向けに寝た姿勢。



- ・あぐら座位（あぐらざい）

両膝を左右に開き、両足を組んで座る姿勢。



- ・楽座（がくざ）

あぐら座で、足の裏どうしを合わせた姿勢。



- ・長座位（ちょうざい）

床に座った状態で、両下肢を真っ直ぐに前方に伸ばした姿勢。



- ・割り座（わりざ）

正座から臀部（でんぶ）を両足の間に落した姿勢。とんび座り。



- ・蹲踞（そんきょ）

臀部を床につけずにしゃがんだ姿勢。



- ・膝立ち（ひざたち）

膝頭と下腿（かたい）前面を床につけ、膝から上で立った姿勢。



- ・片膝立ち（かたひざたち）

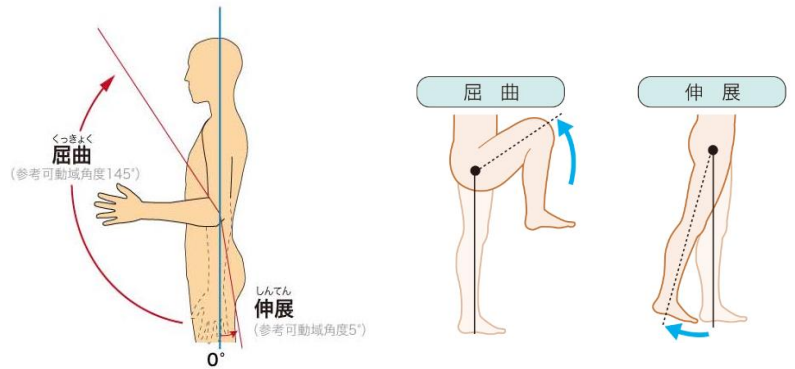
両膝立ちから片足を踏み出した姿勢。

下腿



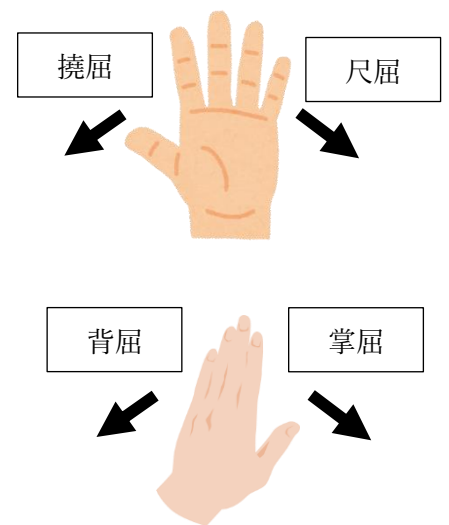
2.運動・動作に関する用語

- ・屈曲（くつきょく）
関節を曲げる動き。⇔伸展
- ・伸展（しんてん）
関節を伸ばす動き。⇔屈曲



【手関節】

- ・尺屈（しゃくくつ）
手関節を小指側に曲げる動き。
- ・撓屈（とうくつ）
手関節を親指側に曲げる動き。
- ・背屈（はいくつ）
手関節を手の甲側に曲げる動き。
- ・掌屈（しょうくつ）
手関節を手掌側に曲げる動き。



【足関節】

- ・背屈（はいくつ）
足関節を足の甲側に曲げる動き。その状態を踵足（しょうそく）という。
- ・底屈（ていくつ）
足関節を足の裏側に曲げる動き。その状態を尖足（せんそく）という。



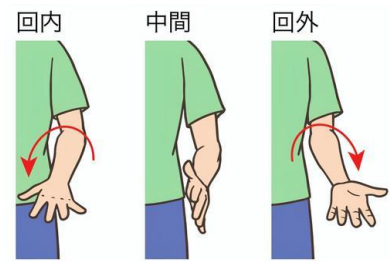
【足部】

- ・外がえし（そとがえし）
足の裏が外側へ向く動き。その状態を外反足（がいはんそく）という。
- ・内がえし（うちがえし）
足の裏が内側へ向く動き。その状態を内反足（ないはんそく）という。



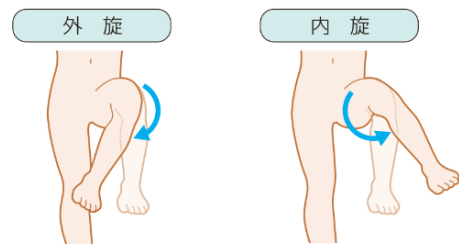
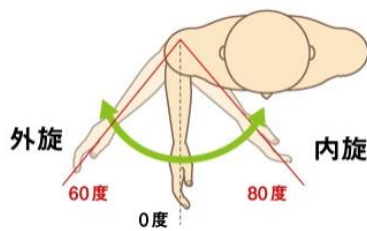
【前腕】

- ・回内（かいない）
前腕を中間位から掌を下へかえす動き。（⇔回外）
- ・回外（かいがい）
前腕を中間位から掌を上へかえす動き。（⇔回内）



【肩関節・股関節】

- ・内旋（ないせん）
肩関節や股関節を、長軸（上腕骨・大腿骨）を軸として内に回す動き。（⇔外旋）
- ・外旋（がいせん）
肩関節や股関節を、長軸を軸として外に回す動き。（⇔内旋）



- ・内転（ないてん）
上肢や下肢を体側（or 体幹）に近づける動き。（⇔外転）
- ・外転（がいてん）
上肢や下肢を体側から遠ざける動き。（⇔内転）

