



初秋の候、貴社ますますご発展のこととお慶び申し上げます。

あるふぁスタッフはピンクのあるふぁシャツを着て、ご利用者様のお宅を訪問しております。

新規ご相談等ございましたらお電話ください。

今回のあるふぁ通信では「テノデーシスアクション」について理学療法士の齋藤がお伝えいたします。

「テノデーシスアクションなんて言葉聞いたことがない」という方も多いのではないのでしょうか。

日本語でいうと「腱固定効果」といいます。

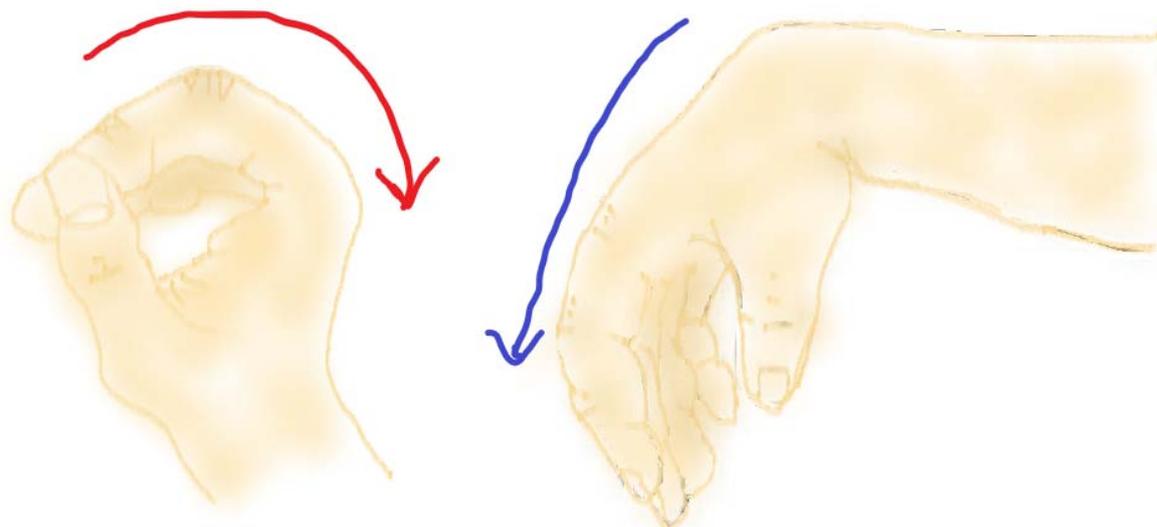
日本語にしてもなかなかピンとこない言葉ですね…



これも言葉で伝えるよりも絵に描いて図にした方が良さそうです。

良いフリー素材が見つからなかったので、ここは頑張って慣れない絵を裏面に描いてみようと思います。

突然ですが、この絵を見ながら皆さんにやって欲しいことがあります。



- ① 上の絵の右の手のようにだらっとさせてください。
- ② 手のひらの力は抜いたまま、上の絵の左の手のように手首を返してみてください。
- ③ これを交互に繰り返します。

するとどうでしょうか、力を入れていないのに指が伸びたり曲がったりしませんか？

そう、これをテノデーシスアクション(腱固定効果)といいます。  
手のひらを上に向けて同じことを行っても同様のことが起こります。



なぜこのようなことが起こるのか、この仕組みを知っているとどんなことに役立つのか、それはまた次回のあるふぁ通信にてご説明したいと思います。

看護・リハビリに関するお問い合わせご相談は随時行っていますので、お気軽にご連絡ください。

訪問看護リハビリステーションあるふぁ 相模大野  
〒252-0307 神奈川県相模原市南区文京 1-4-5 ピアレジ文京 1-B  
TEL 042-701-3775 FAX 042-701-3776