

高松養護学校 肢体不自由教育スタートアップ講座

「姿勢づくり」について

高松養護学校 自立活動室

姿勢づくりとは・・・

1 姿勢を整えていくこと

2 取れる姿勢のバリエーションを増やすこと

1 姿勢を整える

ポジショニング



- どこを見ればいいの？
- どう整えたらいいの？



姿勢をみる観点

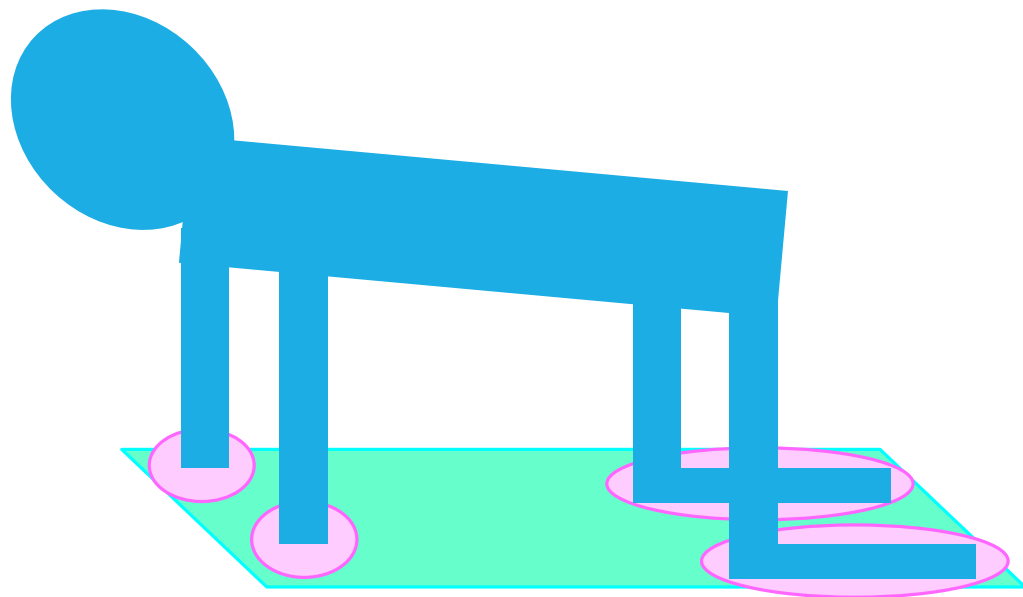
① 接触支持面と支持基底面

② 重心の位置

③ 関節可動域の中間位

④ 肩と腰のライン

観点① 接触支持面と支持基底面



接触支持面 . . . ●
身体と床などが接している面

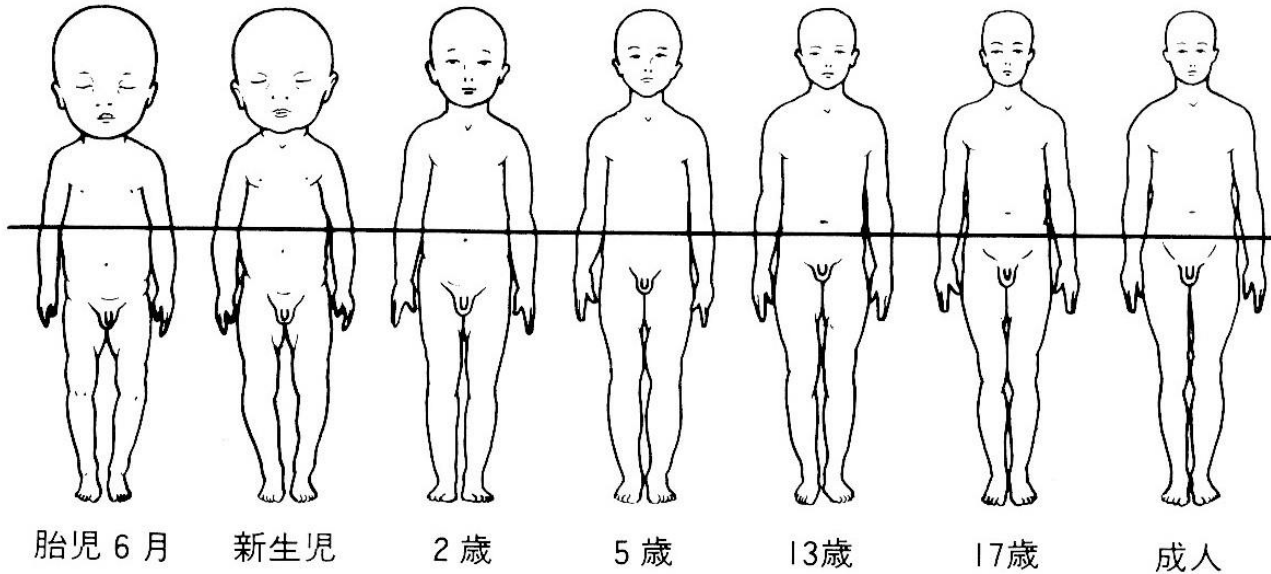
支持基底面（有効支持面） . . . ■
接触支持面を結んだ範囲

接触支持面が多い
支持基底面が広い

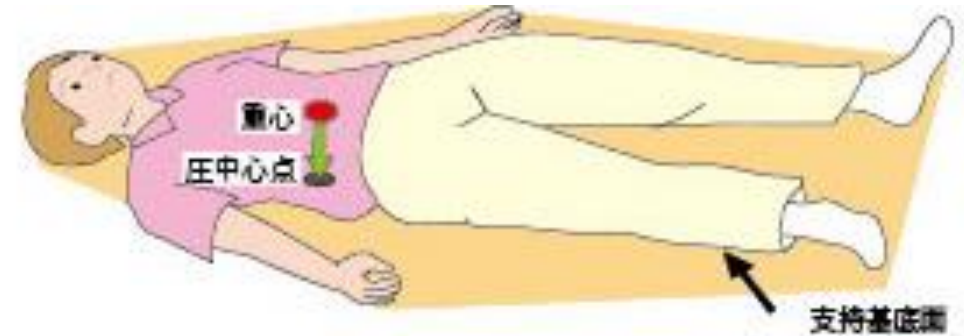


より安定

観点② 重心の位置



上図は医歯薬出版「基礎運動学第5版 P 3 1 0」より引用



①安定した仰臥位：支持基底面が広く、重心が体の中央にあり安定している。

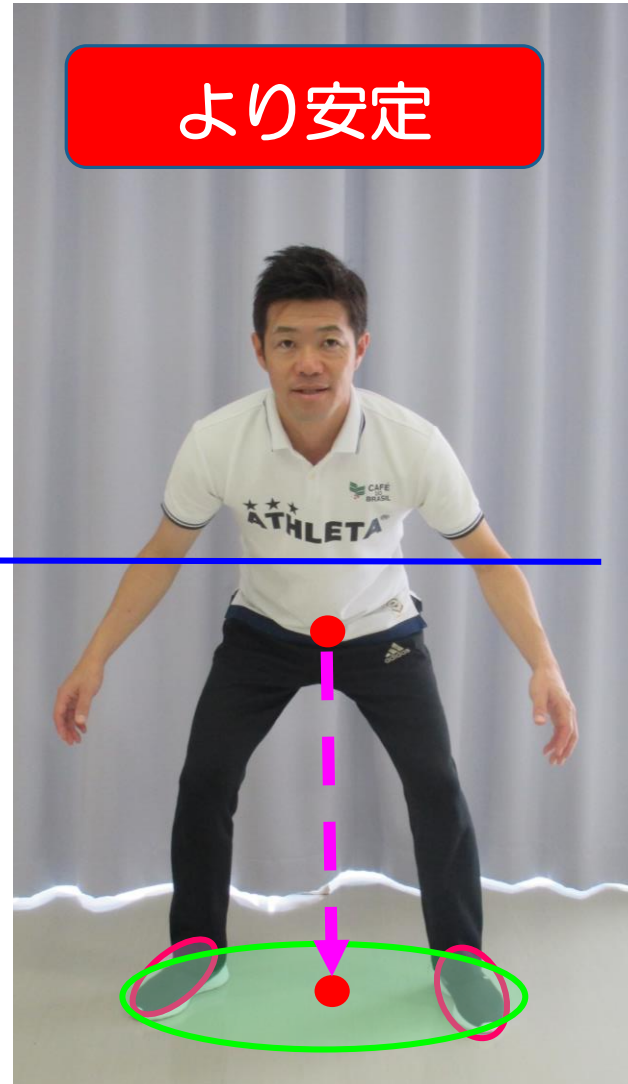
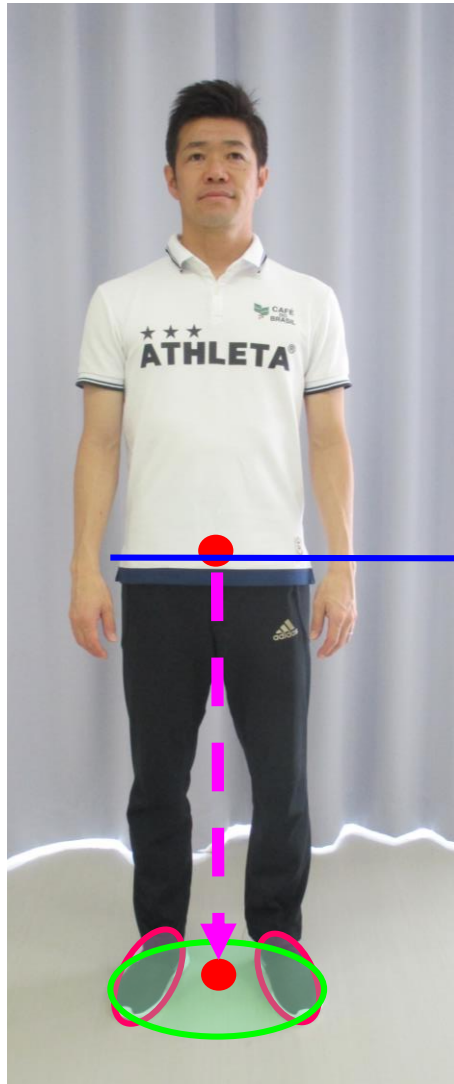
上図は「WAM NET」HP より引用

<https://www.wam.go.jp/content/wamnet/sppub/top/column/kaigogijyutu/kaigogijyutu002.html>

重心は低いほど安定する

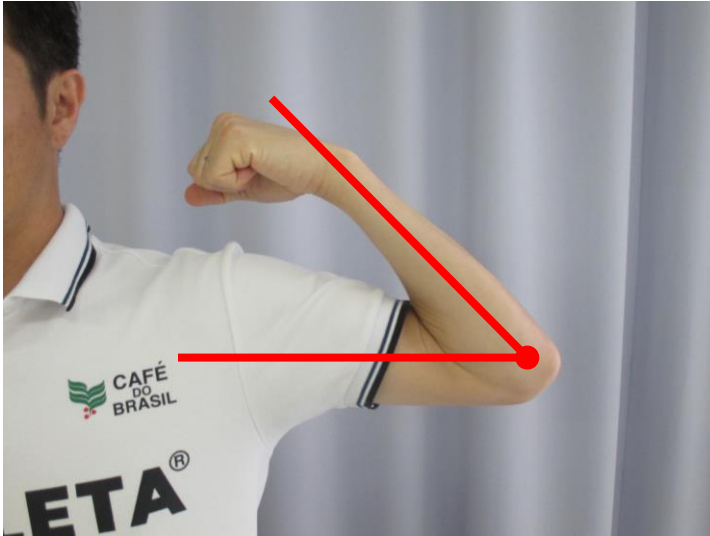
支持基底面（有効支持面）の中心にあるほど安定する

観点①②を踏まえて

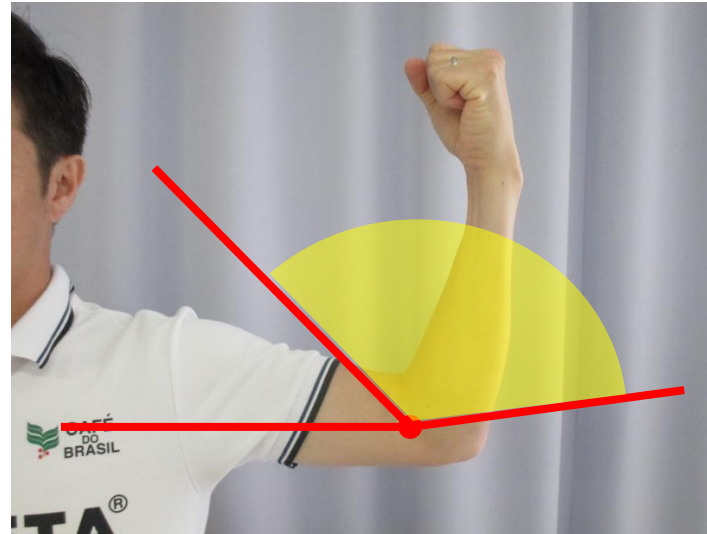


安定性は支持基底面と
重心の位置によって
変化する

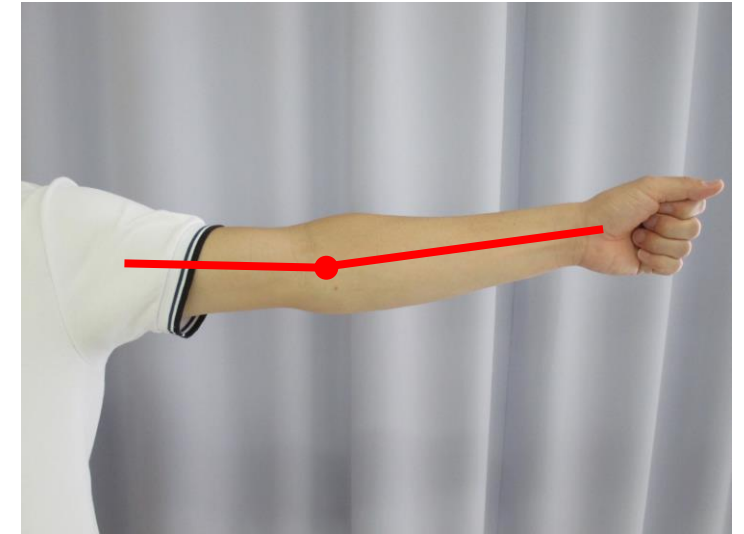
観点③ 関節可動域の中間位



最大屈曲



中間位

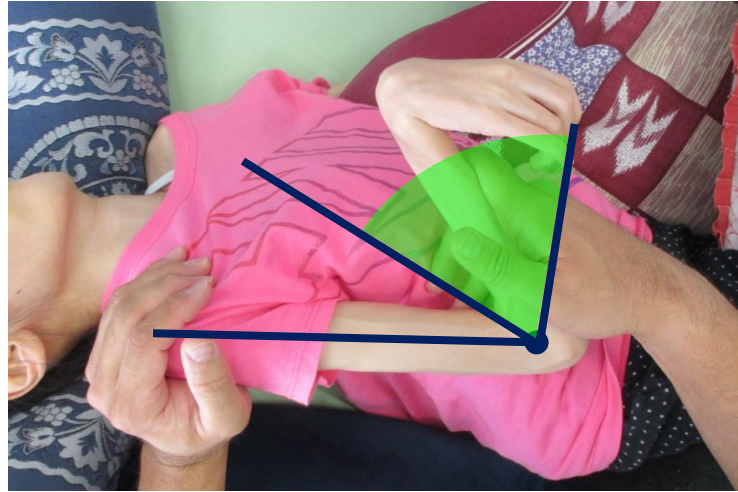


最大伸展

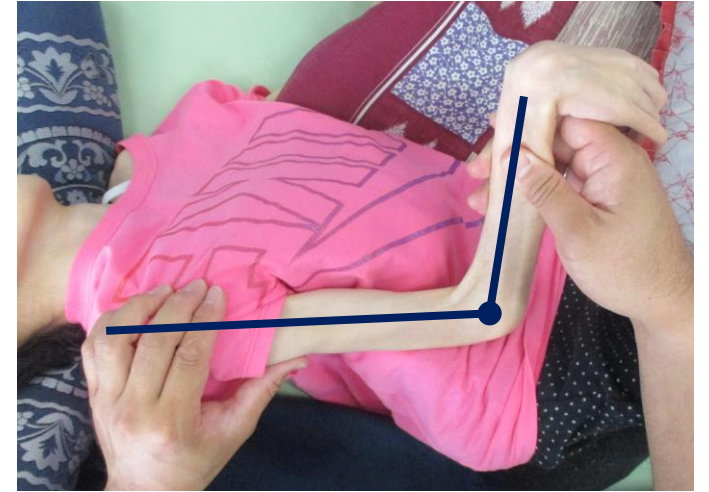
「最大屈曲」と「最大伸展」の間の範囲＝「中間位」



最大屈曲

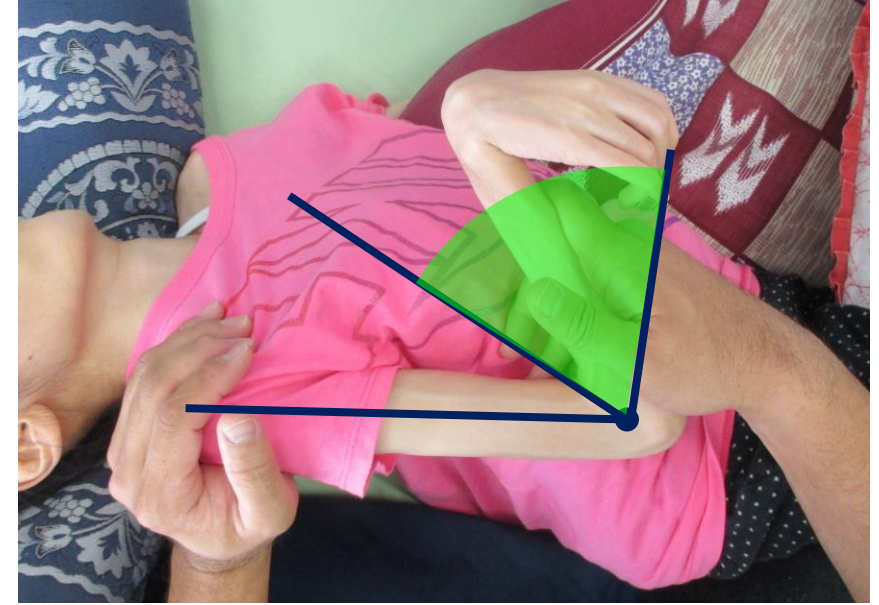
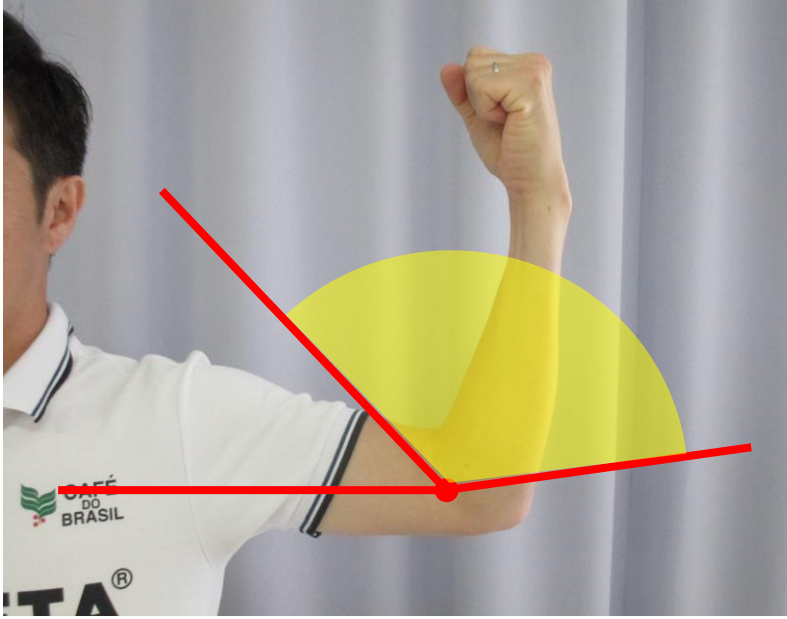


中間位



最大伸展

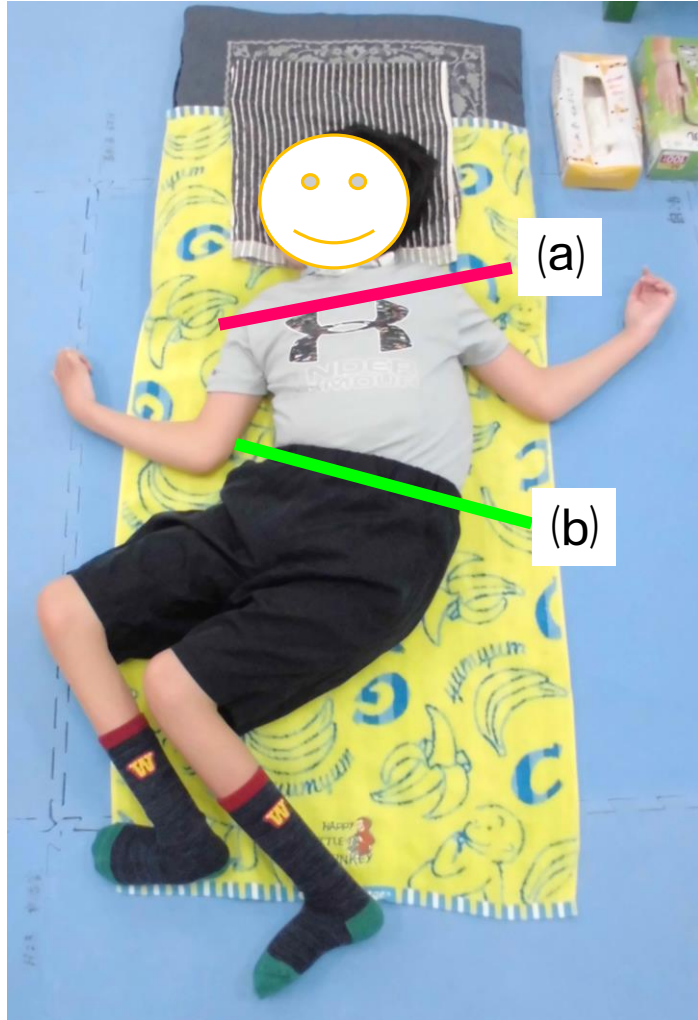
重度の子どもたちは、関節可動域が狭い



重度の子は「最大屈曲」と「最大伸展」の間が狭い

中間位が取りにくい

観点④ 肩と腰のライン



- 両肩を結んだ線（a）と左右の腰骨（上前腸骨棘）を結んだ線（b）が平行になっているか
- 側わんがある場合でも、できるだけこのラインを平行に近づける努力を
- 無理に引き延ばしたり、急激に引き延ばすと、逆に縮める力が生じやすいので、ゆっくりと

背臥位（あお向け）での姿勢の整え方

頭、肩や腕、膝裏、足裏に座布団やクッションを入れてリラックスできる安定した姿勢を作りましょう

①頭

②肩・腕

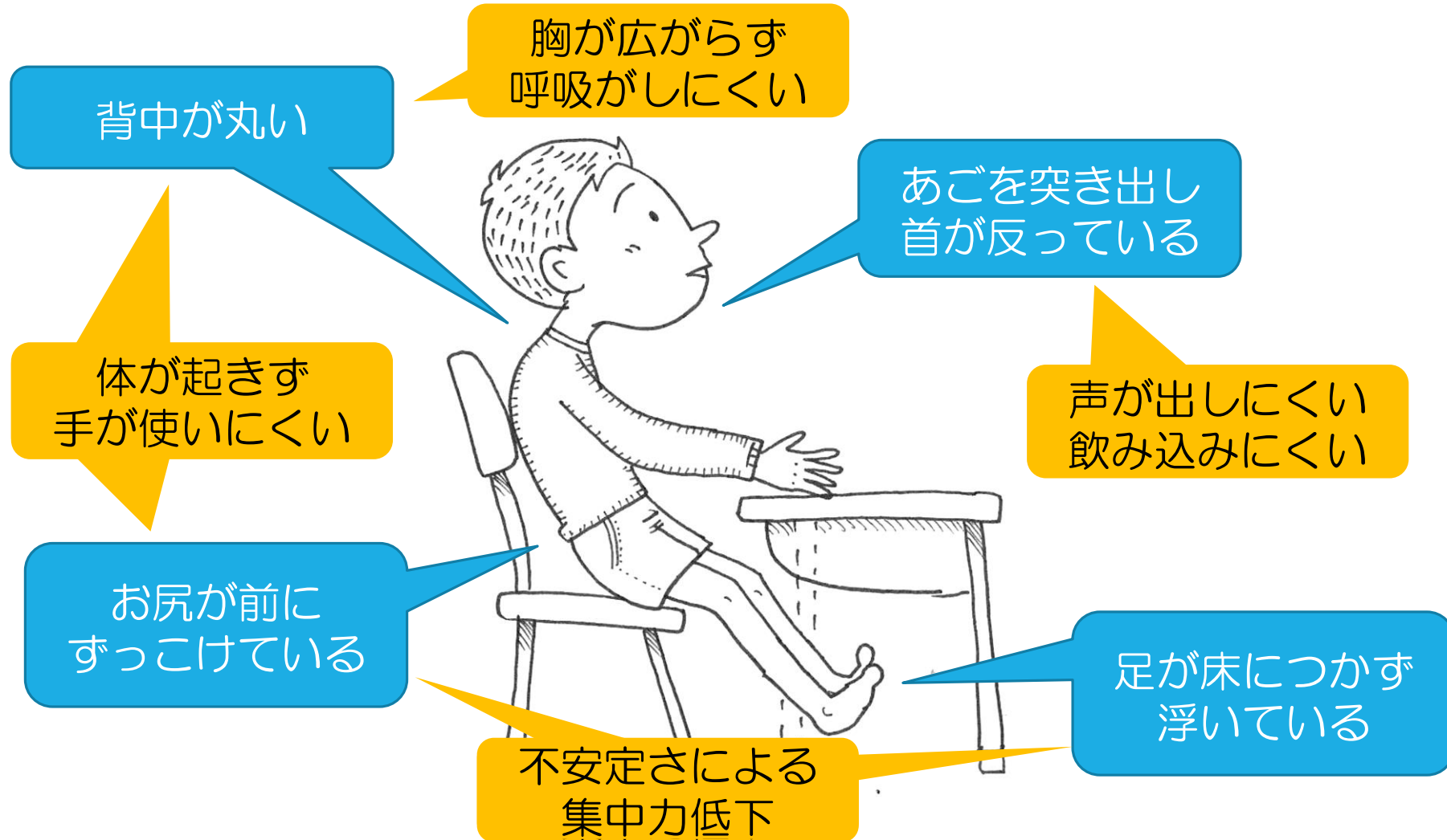
③膝裏

④足裏

[ポイント]

- 接触支持面・支持基底面を広げる
- 重心の位置を意識する
- 関節の中間位を意識する
- 肩と腰のラインを確認する

学習中の座位姿勢にも目を向ける

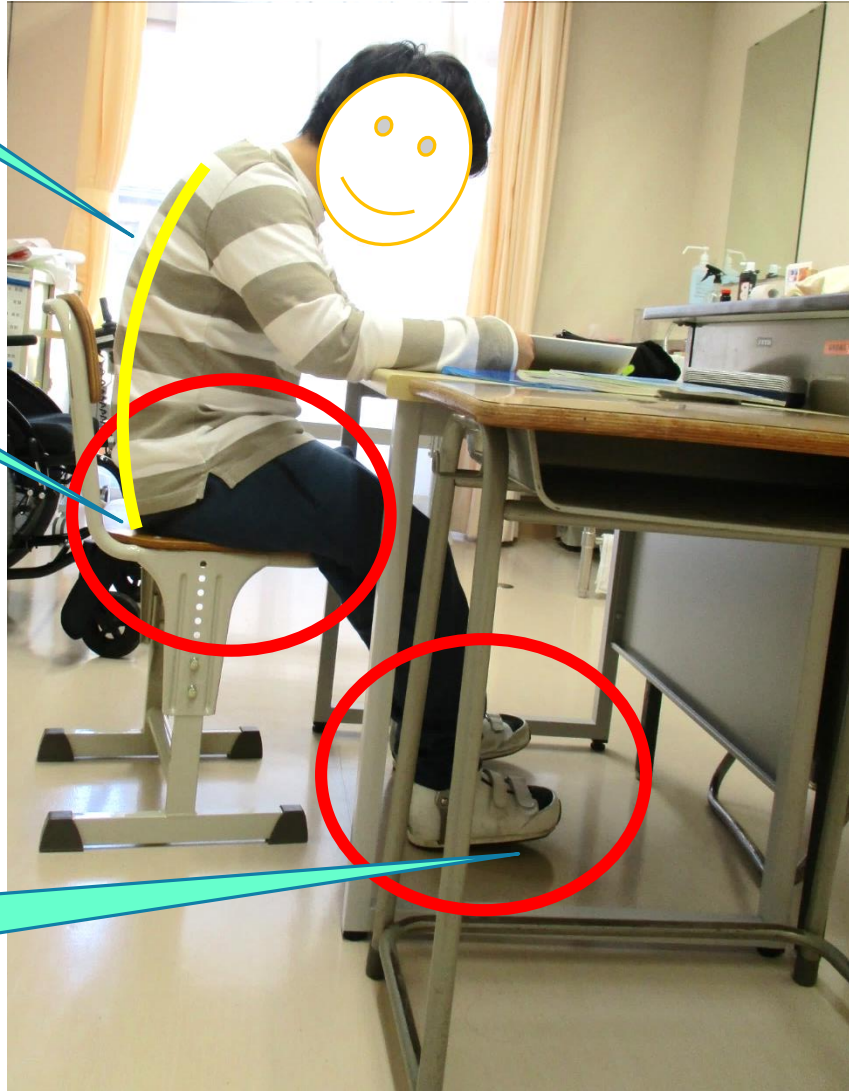


BEFORE いすに座った姿

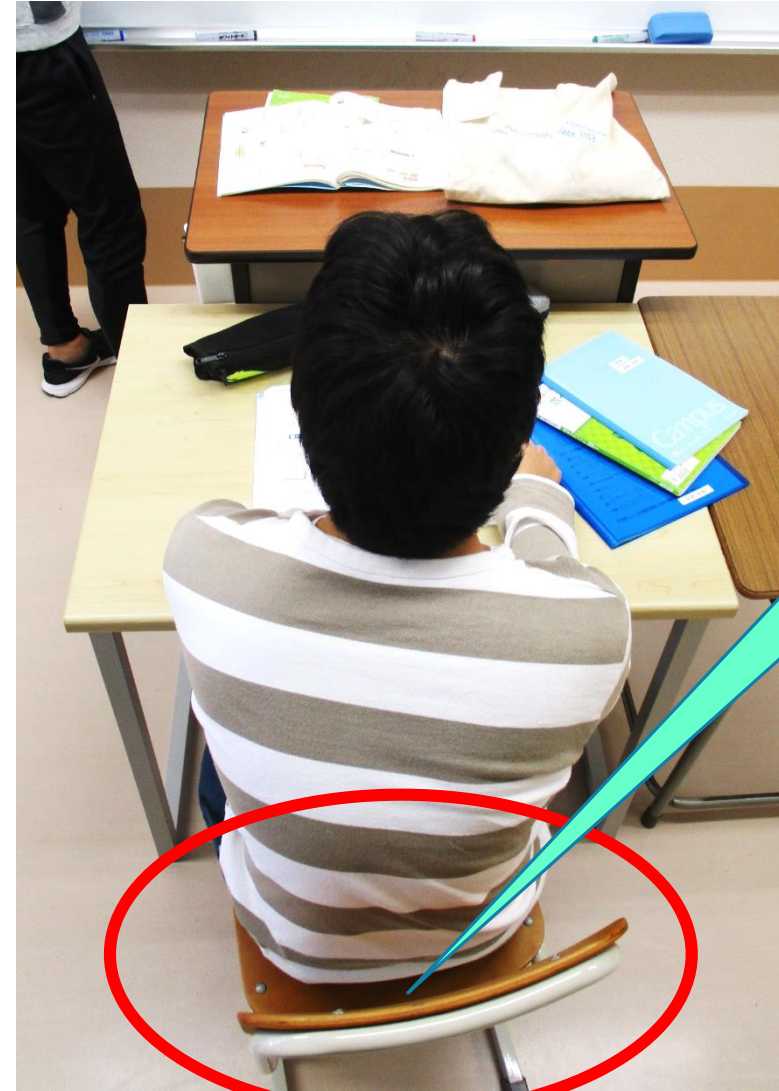
背中が
丸い

骨盤が
後傾

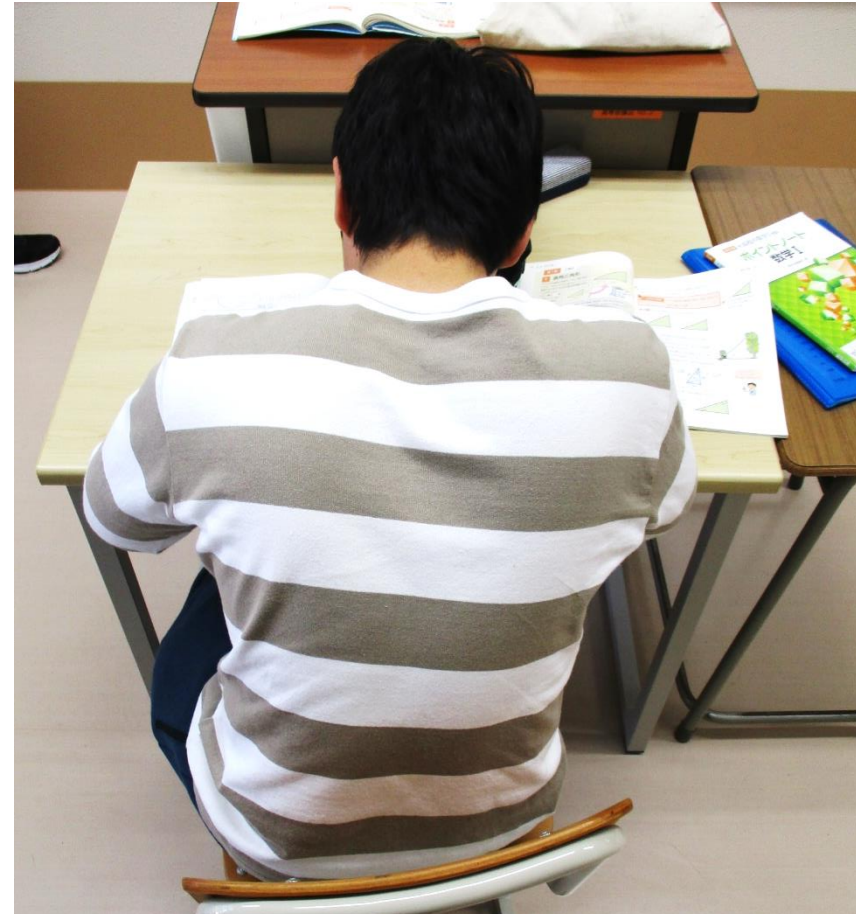
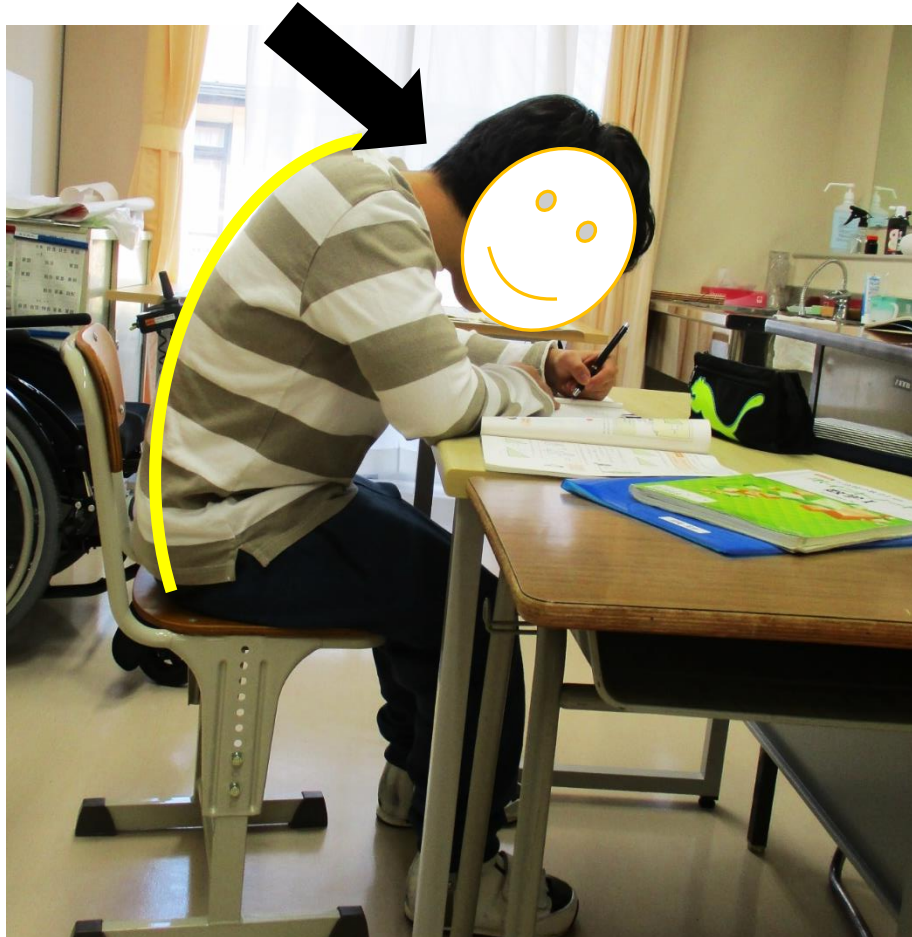
足の裏が
浮き気味



いすが斜めに
ずれている



BEFORE 書字の姿勢



より背中が丸くなり肘にもたれている 頭を上げにくく、視野が狭まる

AFTER 書字の姿勢

椅子を少し下げた
&
机、椅子、体が
平行になるようにした

背中が
まっすぐ
に伸びた

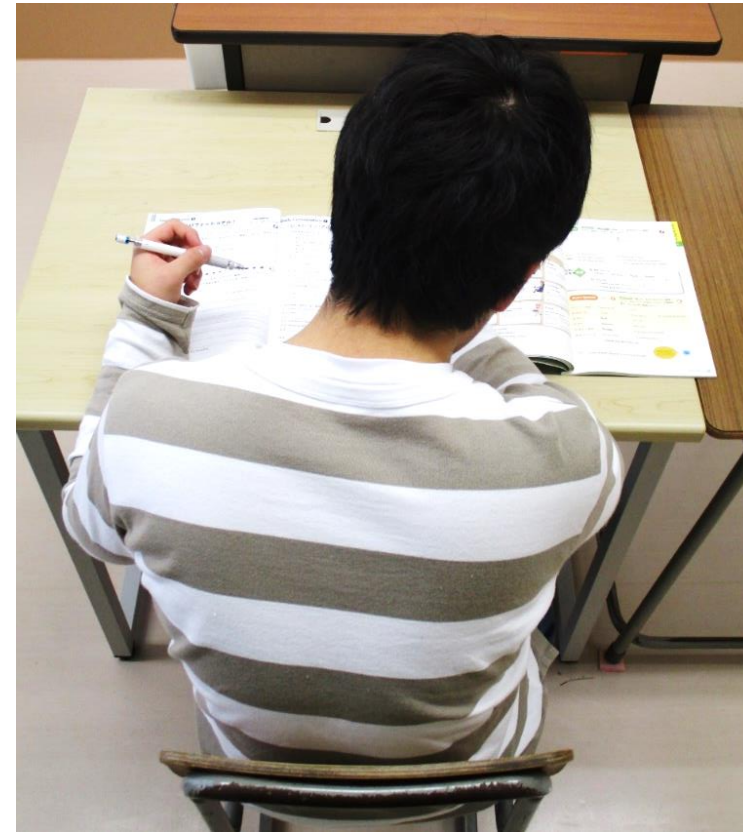
視野が広がる

お尻が
奥まで
入る

手が使いやすい

足裏が床
につく

姿勢が安定した



学習効率UP！

姿勢保持具やいすの調整は・・・

からだの特徴にあっているか

- 背の高さや足の長さ
 - 側わんなどの変形
- など

能力にあっているか

- 自分で体を支えられるか
 - 手の支えは必要か
 - 自力で保持できるか
- など

動きを邪魔していないか

学習などの活動がしやすいか

子どもたちの体の動きや特徴、身体機能の状態をしっかりと把握することが大切

2 姿勢のバリエーションを増やす

取れる姿勢が多いと
子どもたちの活動できるチャンスが増える

健康の保持や活動を確保するために
姿勢のバリエーションが多いことが大切

- 背臥位
 - いす座位
 - 割り座
 - 立位
 - 腹臥位
 - あぐら座位
 - 四つばい
 - 側臥位
 - 長座
 - 膝立ち
- など

ずっと「良い姿勢で」・・・？

私たちは、目的に合わせて
絶えず姿勢変換を繰り返している！

安定した良い姿勢でも、ずっとその姿勢のままではいけない

良い姿勢での固定



ポジショニング

TPOに合わせて選ぶ
コンディションに合わせて微調整

休息姿勢

- 重心は低く
- 支持面は広く



リラックス

活動姿勢

- 運動しやすい
- 重心はやや高く
- 支持面は狭すぎず
広すぎず

目的にかなう姿勢のバリエーションを持っておくことが大切

姿勢づくりの要点

取れる姿勢を増やすこと

今取れている姿勢を失わないこと

背臥位（あおむけ）



【メリット】

- 重心が低く、支持面が広く安定
- 車いす座位と並び、最も長時間過ごしている姿勢

【デメリット】

- 非対称な姿勢になりやすい
- 重心が低く安定するが、動き出しにくい
- 姿勢を保持する力はない

腹臥位（うつぶせ）



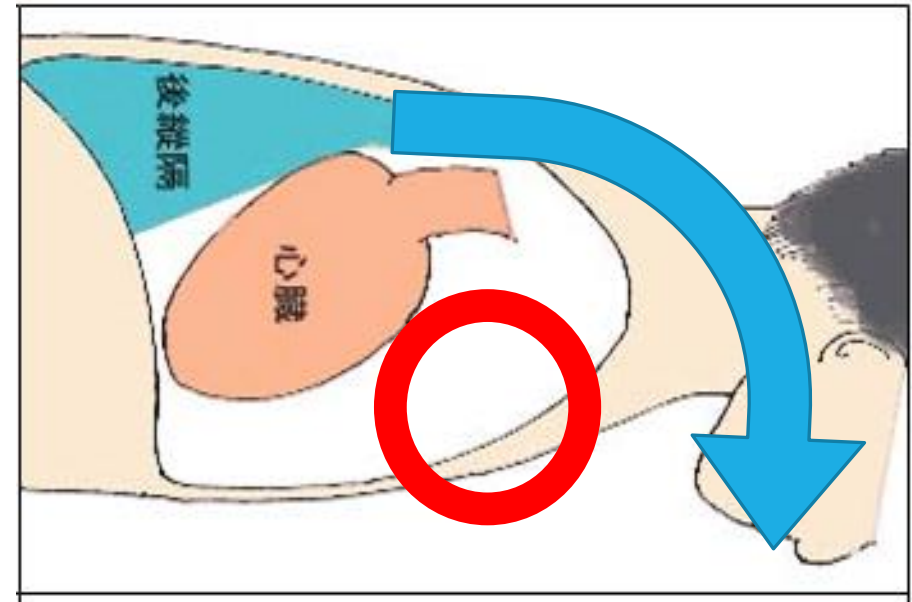
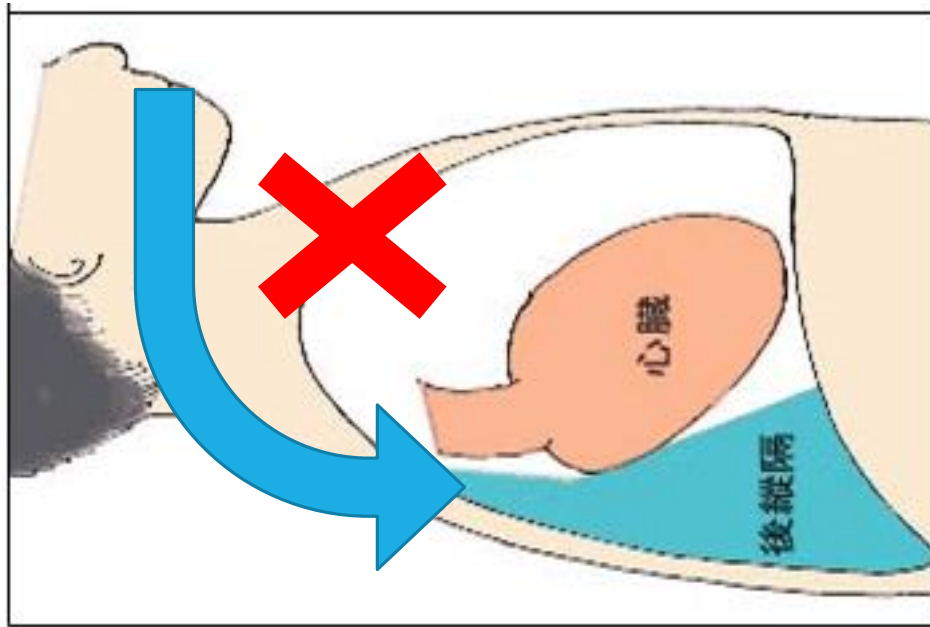
【メリット】

- リラックスしやすい姿勢
- 唾液の貯留が起こらない
- 舌根沈下や下顎の後退を防ぐ

【デメリット】

- フラットな面での腹臥位はとりにくい子どもが多い
- 胸へ体重がかかりすぎるとかえって呼吸を妨げる
- 窒息や息苦しさ要注意！

排痰のための腹臥位



図は「神奈川県立がんセンター 呼吸器グループ」HPより引用したものに加筆
<https://plaza.umin.ac.jp/kcch-tog/pub/disease.html>

重度な子どもたちにとって、最も必要かつ重要な姿勢！

側臥位（横向きに寝た姿勢）



【メリット】

- 舌根沈下、下顎後退の予防
- 口の中の唾液や痰を出しやすい

【デメリット】

- 重心位置が高く、前後のバランスが不安定
- 頭の高さに注意
- 下の腕や足に重みがかかり痛みが出ることもある

座位



【メリット】

- 見たり、聞いたり、味わったり、色々な活動が行いやすい
- 座位保持能力が高いと、手が使えるようになる
- いす座位、あぐら、正座、などバリエーションをつけやすい

【デメリット】

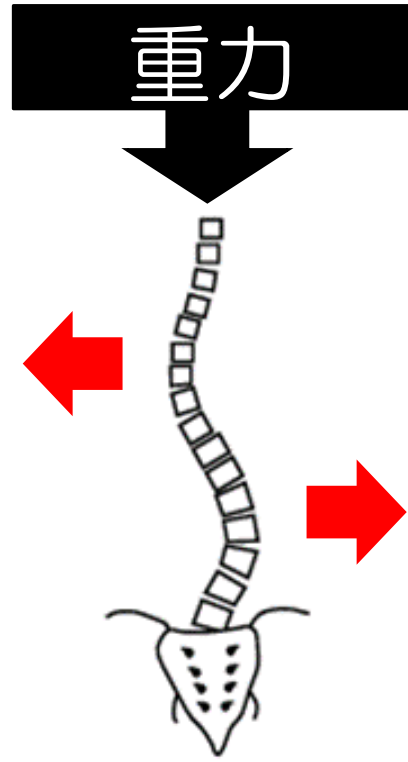
- 角度によっては誤嚥のリスク
- リクライニングをしている場合は、背臥位と同じリスクを想定
- 長時間の座位はお尻や腰に痛みが出ることも
- 重力により押しつぶされる

座りっぱなしの 子どもにも姿勢のバリエーションを！

長時間、車いすなどに座ったままの姿勢でいると…



- 姿勢の崩れ
- 圧や疲労の蓄積



ちょっと休憩！

背もたれをたおして背中やお尻にかかる
圧を逃がしてあげましょう

長時間、同じ姿勢で 座り続けるのは避けましょう



もたれて休息する



ストレッチをする

いろいろな姿勢



取れる姿勢が減っていく…

年齢を重ねることで・・・

拘縮・変形

体重増加

体調不良

入院・手術

健康維持の難しさや生活のしにくさに繋がってしまう

体に合わせて設定を変えながらも
姿勢のバリエーションを維持すること！

いろんな姿勢がとれる体づくりを！

そのためには・・・

- 体の柔軟性を高める、維持する
- 体を支える力を身に付ける
- 姿勢変換に慣れておく
- いろんな姿勢を経験する

体が小さく、体重が軽いうちに多様な姿勢を獲得しておく

いろんな姿勢がとれる体づくりを！

できるときに、姿勢をとろう・・・

では続かない！

意識して取り組むことで継続する！

子どもたちの将来の
生活のために今できることを