

# 校内支援だより



## 座位姿勢をとることで…

### ・筋力や関節の維持向上、または廃用症候群を防ぐ

一日臥位を続けることで筋力は1~3%ほど低下し、長時間の同一姿勢は変形や拘縮を助長することにつながります。座ることで筋肉を働かせたり、関節を動かしたりする機会になります。

### ・循環器系や呼吸器系の活性化

臥位よりも横隔膜の位置が下がり呼吸がしやすくなります。また、姿勢変換は分泌物の同一部位での貯留を防いだり、排痰を促したりすることにもつながります。

### ・筋緊張や姿勢反射を抑制する

頭部や四肢のポジションがフリーになると、筋緊張が高まったり反射が出やすくなったりしがちです。前もたれの座位姿勢や、頭部や体幹が保持された全身を屈曲した姿勢などをとることで、安定した姿勢を保つことができ、リラックスしたり落ち着いて授業に参加したりすることができます。

### ・活動の幅が広がる

上肢や視覚、口腔機能など、いろいろな機能や感覚を使いやすくなり、授業での作業活動や周りとのコミュニケーションなどが行いやすくなります。

身体機能面や社会生活面でも様々なよい側面がある座位姿勢ですが、

それぞれの子どもにあった「安定した姿勢をとる」ということが大切です。座位の姿勢によっては、「痛くて長く座ってられない」「力が余計に入る」「手を動かしたり食べたりしにくい」などを引き起こしてしまいます。子どもたちが学校生活の様々な場面で行っている座位姿勢について、もう一度確認してみましょう。

## 正しい座位姿勢

机の高さ/車いすアームレストまたは天板の高さ  
手を机の上に置いたときに背中が曲がらず、肩が上がらない



お尻は深く座る



椅子の高さ/車いす座面の高さ  
股関節—膝関節—足関節/90度—90度—90度に曲がる

# 安定した座位とは

姿勢の安定性を考えるときに、「重心」と「支持基底面」というものがあります。

## 「重心」について

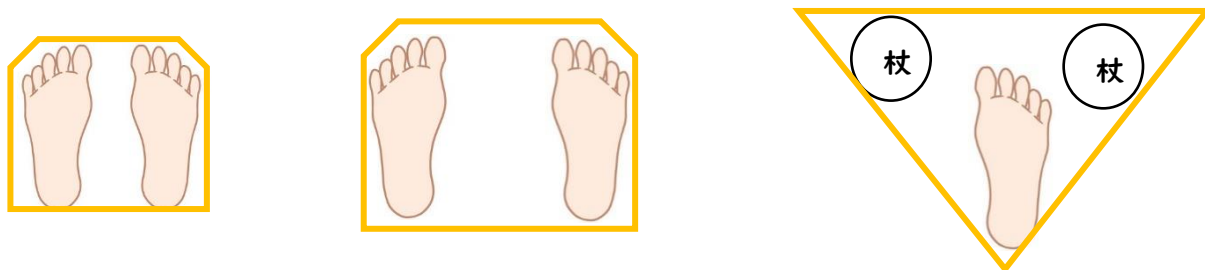
安定性は重心が低いほど増します。立位より座位、同じ立位の中でも、手を挙げると重心が高くなるので安定性は悪くなります。

## 「支持基底面」について

支持基底面とは、身体を支えている底面のことです。

例えば、2足起立の場合には、両足のついている面とその間の面の合計した部分がそれにあたります。支持基底面が広くなれば、その姿勢はより安定します。揺れなどを受けるときに、倒れないようにしようと思うと、ほとんどの人は足を広げると思います。それは支持基底面を広げているということです。

また、杖などをついている場合は、その杖の部分とその間の面も合計します。松葉杖やクラッチを使用しての歩行も、つく場所によって歩行の安定性が変わります。



座位にも支持基底面があります。床についている足の面と、椅子に触れているお尻から垂直に床に下した面とその間の合計した部分になります。

そして、この重心と支持基底面の関係も安定性に影響を及ぼします。重心の位置から床面に垂直に下した線を重心線といいますが、その重心線が支持基底面の中心に近いほど安定性は高くなります。重心線が支持基底面の縁に近いところや、支持基底面を外れたところにあると、少しの外力で支持基底面の外へ逸脱してしまい、姿勢を保持できない、転倒する、ということになります。

以下の2つの図を見比べてみてください。



座位姿勢では胸のあたりに重心があり、そこから重心線が伸びています。正しい座位姿勢で座っているときは重心線が支持基底面の中にあるのですが、身体が曲がった座位姿勢では、重心線が支持基底面から外れています。安定性が低くなると、姿勢が崩れたり、その姿勢を保とうと身体に余計な力が入ったりします。

また、その姿勢が続くことで、身体にさまざまな良くない影響を及ぼします。円背や脊柱のゆがみの助長、股関節や膝関節の柔軟性の低下、下肢や体幹の筋力の低下、腹部圧迫による呼吸機能や内臓機能の低下、腰痛…などなどです。

## 例えばこんな座り方…



- 児童椅子でも、車いすでも、
- ・前のめりになっている…
- ・身体が左右に傾いている…
- ・お尻が前にずれている…
- ・足がフットプレートから落ちている…

座位姿勢が崩れると、このような姿勢になることが多いです。前述しましたが、この姿勢を取り続けることで身体にさまざまな影響を及ぼすとともに、前を見ようと顔を上げたり、作業をしようと手を伸ばしたりするような学習の場面でも、子どもたちが持っている本来の力を発揮することが難しくなります。

### ☆移乗した後や学習を始める前に、姿勢をチェックしてみましょう☆

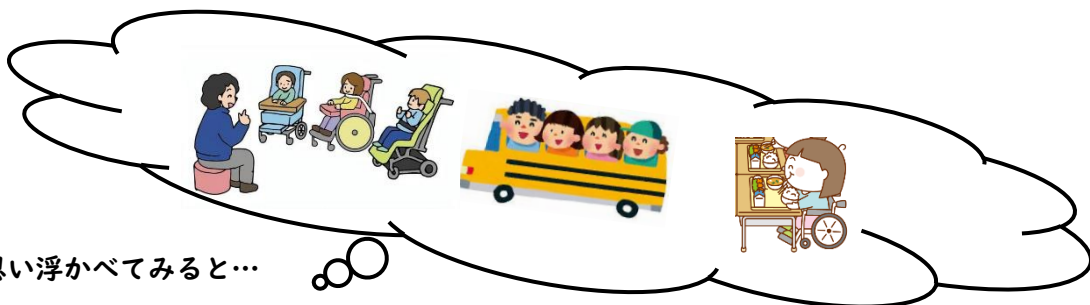
- |                          |                            |
|--------------------------|----------------------------|
| ○足は床やフットプレート（足台）に接地しているか | ○机、天板に両手が乗っているか            |
| ○お尻が前にずれていないか            | ○手を机、天板の上に置いた時に肩があがっていないか  |
| ○お尻が左右にずれていないか           | ○手を机、天板に置いたときに身体が前に倒れていないか |
| ○身体は左右に傾いていないか           | ○顔はまっすぐ前を向けることができているか      |

### ☆安定した座位姿勢をとるための支援の例☆

- |                       |                             |
|-----------------------|-----------------------------|
| ○椅子や机、天板の高さを変える       | ○座面に滑り止めを敷く                 |
| ○ベルトの高さを変える           | ○フットプレートやヘッドレストなどパーツの高さを変える |
| ○ベルトと身体の間隙間にタオルなどを詰める | ○車いすや座位保持装置の角度を変える          |

移乗した後は、姿勢を整えてから、きっちりベルトを締めましょう

## そして、座位姿勢も大切ですが…



子どもたちの一日を思い浮かべてみると…

登校するとき、授業を受けるとき、給食を食べるとき…合わせてみると案外、長い時間座っているなあと思いませんか。

車いすや座位保持装置に座ることは、学習や食事のしやすさに必要なことではありますが、同一姿勢が長く続くと、身体には負担がかかります。3、4分ごとに身体を伸ばせるのが理想です。登校した後、授業の間の休み時間、給食を食べた後など一定時間、座位姿勢をとった後は、床に下りたり姿勢を変えたりして身体を伸ばすようにしましょう。

参考文献

中村隆一 斎藤宏. 基礎運動学第5版. 医歯薬出版株式会社. 2001. P313