



姿勢のいろいろを紹介します！：仰臥位（仰向け）



仰臥位（仰向け）は、支持面が広く、無理のない「安全な姿勢」「休息の姿勢」と言われています。筋緊張を抑制しやすかったり、頭部を動かしやすかったりするという良い面があります。一方、舌根沈下になりやすく、他の姿勢に比べて胸が動きにくいいため、排痰がしにくかったり、呼吸が浅くなったりするという面もあります。痰がたまっている、呼吸が浅くなっていると感じたら側臥位（横向き）や伏臥位（うつ伏せ）に姿勢変換することが必要です。

☆楽な姿勢をとることができるよう、ポジショニングに気をつけましょう。

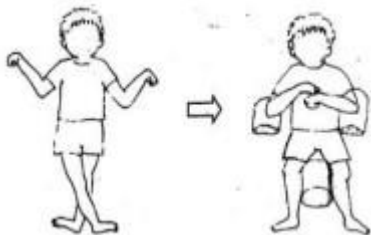
①クッションやタオルで体を包むことで、接触・支持面を広くしましょう。



・バスタオルは巻いたり、たたんだりと形を変化させやすいので、姿勢を整える際に有効に使えます。右の写真のお子さんは丸めたタオルを左右の体側に挟んだり、首の下に敷いたりして姿勢を整えています。

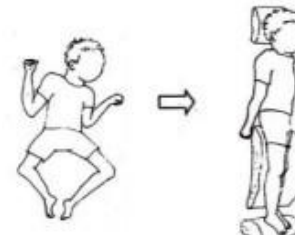
②クッションを使って、姿勢を補助しましょう。

【筋緊張が高い人の場合】



・交差している足の間にクッションをはさみ、足を開くと体の変形予防にもなります。
・肩や腕は、クッションを肘にあてて身体の中心に置くようにすると力が抜けやすいです。

【筋緊張の低い人の場合】



・左の図は脱臼しやすい姿勢なので、足を閉じるためにクッションで両足を包み込むようにします。

※補助の仕方は一例です。補助具を使いながら、個々のお子さんに合わせた姿勢をつくりましょう。

☆仰臥位（仰向け）姿勢を取る際に気をつけるポイント

①左右のバランスの取れた姿勢を目指しましょう！



両肩を結んだラインと左右の骨盤を結んだラインがなるべく平行になる姿勢が良い姿勢です。無理に引き伸ばすと逆に縮める力が生じるので、ゆっくりとお子さんのできる範囲で姿勢を取ってみましょう。



体が曲がっている



②足は本人にとって一番伸ばした状態と一番曲げた状態の間の姿勢で、力が抜けるところを探して、姿勢を取ってみましょう☆



膝の曲がりが浅い

