

ハッピー☆通信

～自立活動って、何だろう？～

No. 7

令和6年10月11日



座位姿勢をとると、どんないいことがあるの？

本を読んだり、ビーズ通しをしたりするなど、目と手を同時に使う活動をする時に、座位姿勢をとると物を目でとらえやすくなります。また、座位姿勢は痰を出しやすかったり深い呼吸ができたりするなど、呼吸をすることにとってもよい面があります。

よい座位姿勢をとるためには、どんなことに気を付ければよいのかを以下にまとめました。

側弯で座位保持椅子の背面と背中との間に隙間がある時は、タオルやクッションを使って埋めて接地面を作りましょう。

肘を後ろに引かないようにしましょう。

足台や床に足を接地させて、足裏で自分の体を支えられるようにしましょう。



脊柱～骨盤まではまっすぐになるようにしましょう。

深く腰掛けてお尻をしっかりと奥に入れ、左右均等に体重がかかるようにしましょう。



手と目を上手に使いながら学習や活動をするためには、やや前傾の姿勢で軽く肘が机に付いているかということと、下した肘が、だいたい90度の角度に曲げられるように机と椅子の高さが調整されているかを確認することが大切です。



箱椅子を使った座位姿勢をとる時のポイント

今年6月にあった PT 来校指導で箱椅子を使った座位姿勢をとる時のポイントを旭川荘療育・医療センターの久山先生から教わりました。

ポイント①

介助者は、児童生徒の背中にピッタリとくっつく。

- ・接地面ができるので安定します。
- ・隙間を作らないことで、後ろへの反りかえりを防ぎます。



ポイント②

やや前傾姿勢をとる。

- ・立ち上がる時に「おじぎの姿勢」を取りやすくなり、反りながら立つことを防ぎます。
- ・机などの支えがあれば手を使った活動もしやすくなります。

ポイント③

関節を屈曲させる。

- ・股関節、膝関節を屈曲させることで筋緊張を抑制することができます。

ポイント④

足を床面に付ける。

- ・介助者が膝を支えて下方向へ優しく押すことで、自分の身体の重みをより足裏で感じることができます。

上記のポイントを押さえながら、箱座位椅子の取組を実践していきたいですね。