



## ～自立活動って、何だろう？～



### 姿勢のいろいろを紹介します！：側臥位（横向き）

側臥位は横向きに寝ている姿勢です。仰臥位（仰向け）や腹臥位（うつ伏せ）に比べて、体が床面に接している部分が少ないため、動きやすく姿勢を変えやすいという特徴があります。また、舌根が落ち込みにくいいため仰臥位（仰向け）よりも呼吸がしやすかったり、咳をして排痰（痰を出すこと）がしやすかったりするという良い点があります。一方、安定感がなく姿勢が崩れやすいため、タオルやクッション等を使って、子どもに合わせて安定する姿勢を作ることが必要です。

#### ☆側臥位（横向き）のポジショニングのポイント

頭、首、背中の中心が一直線になるようタオルやクッション等を使って高さを調節します。



△首が傾いていて、頭が落ちている。  
△背中がまっすぐになっていない。  
→頭、首、背中の中心が一直線でない。



○枕で首と頭をまっすぐに。  
○タオルを地面と体の間に挟んで、背中をまっすぐに。

☆タオルやクッション等を床面と体の隙間に入れることで体が安定し、リラックスできます。



下側の腕を前に出すことで、圧迫されないようにします。

足が交差したり、骨と骨が当たったりして痛くならないように、膝と足首部分には、クッションを挟みます。

腕や身体の重みで胸部や腹部を圧迫すると呼吸がしにくくなる可能性があるため、上側の腕の下にクッションを入れます。

補助の仕方は一例です。姿勢を作った後に、子どもの表情や様子を見て、その姿勢が心地よいか、安定しているかを確認するようにしましょう！



