

自立活動だより

紀北支援学校自立活動部 平成27年7月号

今回の自立活動だよりは、腹臥位(うつ伏せ位)姿勢の運動発達について書きたいと思います。

先日あるPT(理学療法士)の先生と話をしているときに、「腹臥位をとることって大事だね」という話になりました。ふと本校の肢体不自由学級に在籍している子どもたちのことを考えると、「腹臥位姿勢をとることが苦手な子が多い」ということに改めて気付きました。そこで今回、腹臥位姿勢の運動発達と腹臥位姿勢をとることの利点・欠点について整理し、腹臥位姿勢の良さを再認識できたらと思い、書いてみました。

腹臥位姿勢の発達

月齢については、個人差がありますし、文献によっても幅がありますので気にせず、目安程度に考えてください。

【出生～6週頃】

頭をどちらか一方に向け、下肢は深く屈曲してお尻が上がった状態です。お腹から頬までべったりと床についています。上肢は屈曲し引きこんでいて、身体を支えることはできません。



【2か月頃】

上肢はまだ屈曲しており肘は肩より後方にありますが、屈曲の程度は弱まり、前腕で少し身体を支えることができるようになります。下肢も屈曲の程度が少しずつ減少し、お尻の高さも低くなってきます。何かを見ようとして、瞬間的に顔をあげたり、床に鼻や顔を擦りつけながら反対側へ顔の向きを変えることができるようになります。



【3か月頃】

肘を肩より前方に出せるようになり、肩の下位の位置で頭と体幹を支えることができるようになります。



また、左右対称に頸椎を伸展することができるようになり、顔をあげたままで自由に見渡せるようになります。このように顔をあげて見渡すことや肘での支持により、肩周囲の筋群が活発に働くようになり、両上肢が床から離れておもちゃなどに向かって手を伸ばせるようになります。

【4か月頃】

さらに肘支持がしっかりしてきて、頭を90度位まであげることができ、重心も片側に移すことができるようになります。



【5か月頃】

両肘で支えていたかと思うと、急に両肘を床から浮かせ、身体を反らせて空を飛ぶような姿勢がみられるようになります(エアプレーン)。



【6か月頃】

さらに重力に打ちかって上体を持ち上げようとしてきます。これまで獲得した能力をフル活用して、肘支持からしっかり開いた両手で支えることができるようになります(手掌支持の獲得)。また、自分の意志で寝返りができるようになります。



【7～8か月頃】

さらに物を追視しながら身体の重心が移動することで、肩周囲の筋群と腹筋群を含めた筋が強くなり、片手で身体を支えながら、一方の手を興味あるものに出すことが可能となったり、身体の向きを変えることができるようになります。



また、この頃の腹臥位姿勢のもう一つの変化は、両手で支えて腹部を床から持ち上げる練習をしているうちに、完全に腹部が床から離れ、手と膝とで支えた四つ這い姿勢をとることができるようになることです。

【9～10か月頃】

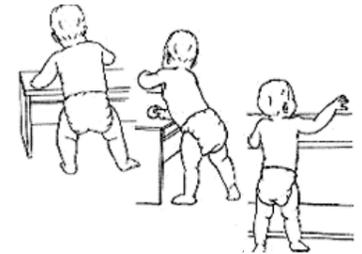
四つ這い姿勢で前後に身体を揺らしたり、ずり這い移動を積み重ねることで、四つ這い移動ができるようになります。



そして机などの前に来た時に、手をかけて両膝立ちの姿勢になったりもします。

その後片方の膝に体重を移し、もう一方の足を踏み出して、次にもう片方も踏み出すという感じでつかまり立ちができるようになってきます。

つかまり立ちを始めた頃は、立った姿勢から上手にしゃがむことができず、ドスンと尻もちをついてしまうことが多いですが、何度も何度も繰り返すうちに安定した中腰姿勢がとれるようになり、スムーズにしゃがみこめるようになります。



【11～13か月頃】

つかまり立ちの姿勢で、片方の手で身体を支えながら、もう一方の手でおもちゃを触ったり、何か興味のあるものを見つけて、右へ左へ広い歩きを行うようになります。

そのような経験の中で安定性が増してくると、例えばつかまっている机の縁にお腹をつけて両手を離して立ち、両手でおもちゃを持って遊ぶようになってきます。

腹臥位姿勢の利点と欠点

	利点	欠点
呼吸面	<ul style="list-style-type: none"> 下顎の後退や舌根沈下を避けられる。 背中中の胸郭・横隔膜の動きが良くなり、肺が広がりやすい。 分泌物が喉に溜まらない。 息が吐きやすい。 沈下性肺炎の予防になる。 	<ul style="list-style-type: none"> 窒息の危険もある。 気道確保をするのに頭部の動きが必要。
身体面	<ul style="list-style-type: none"> 安定性が高い。 頭部を挙上すれば脊柱の対称性が得られやすい。 頭部を挙上することで、脊柱の対称性を得やすい。 	<ul style="list-style-type: none"> 自力での体位変換が難しい。

さいごに・・・

腹臥位姿勢は、四つ這い・座位・立位などの発達の基礎になっており、支える・掴むという手の機能を獲得するためにも必要な姿勢だと言われています。また、呼吸面においても非常に良い姿勢なので、できるだけ、腹臥位姿勢に慣れ、親しんでほしいです。

【参考・引用文献】

- 家森 百合子ほか：子どもの姿勢運動発達、ミネルヴァ書房 1995
- 花井 丈夫ほか：障害児の療育ハンドブック、社会福祉法人日本肢体不自由協会 2004
- 理学療法士国家試験(イラスト)