

自立活動だより

紀北支援学校自立活動部
令和3年6月発行

昨年度は新型コロナウイルス感染症流行の影響で9月2日の開始だった自立活動における抽出指導（以下、抽出指導）を、今年度は6月1日から開始することができました。

今回の自立活動だよりは、抽出指導の3セクションの内、「健康の保持と身体の動き」のセクションに関する内容として、「座位姿勢」と実際に取り組んでいる事例について書いてみたいと思います。

座位獲得の流れ

粗大運動発達では座位の獲得には手掌把握(物を掴もうとする反射)・モロー反射の消失(刺激を受けると両上肢を広げ抱きつくように腕を曲げる反射)・傾斜反応(体が転倒しないように重心をコントロールする反応)・上肢伸展保護反応(両手を伸ばし、手を開いて体を支える反応)の出現が不可欠とされ、だいたい7ヶ月～9ヶ月の期間に腹這いで動けるようになるとともに抗重力伸展活動が高まる→四つ這い位→前方に手をつく座位→独り座りという流れがあります。

座位姿勢に必要なものって何だろう？

- ・頭部のコントロール
- ・体幹筋（主に抗重力肢位を維持するのに必要なだけの伸筋トーン）
- ・支持基底面の広さ

など、これらが不安定だと安定した座位が取りづらい。

普段自分たちが自然に姿勢を取れているのは、姿勢筋緊張と言うものが存在しているからです。姿勢筋緊張は通常無意識レベルで調節されており、何らかの原因で障害されると抗重力肢位や運動の獲得などに影響が出てきます。

安定した座位は、体幹の回旋を引き出し、滑らかな上肢・手指動作を行う上でも必要になってくるよ！



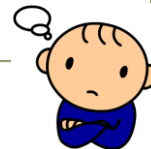
正しい座位姿勢って何だろう？

- ・背中は丸まっていない？ → 骨盤を前傾させる。
- ・体は左右に傾いていない？ → 両方の坐骨結節に体重を乗せる。
- ・股関節や膝関節の角度は？ → できるだけ90度に近づける。

など。



骨盤が後傾してしまうと、背中が丸まる姿勢を取りやすくなります。円背の助長や、股関節・膝関節、呼吸機能など体のさまざまな機能に影響を及ぼす可能性があるよ。



事例 Aくん

Aくんの椅子での座位姿勢 → 体幹が左に崩れ坐骨結節に体重が乗りにくく、骨盤後傾位で座る。また、机等に上半身を預ける姿勢を取る事が多い。頑張って保持しようとするがすぐに疲れて姿勢が戻る。

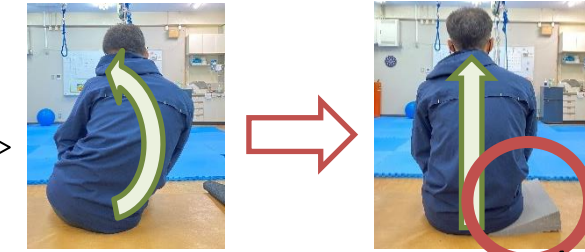
目標を『背中が伸びた座位姿勢を1分間保持できる』ことに設定。



取り組み 背筋群や殿筋群に対しての筋トレ、バルーン、三角マットを使用したアプローチ。
三角マットは右側の臀部の下に入れて左に体重を乗せる、骨盤前傾を促すことを行った。

成果 バルーンを使用した取り組みで、上に乗って座ると体幹が不安定になってしまうことが多かったが、平衡反応を引き出してバランス能力を向上させると、上手に骨盤を前傾させ、安定した良い姿勢で座られるようになった。
椅子での座位は良い姿勢で座れる時間が徐々に延びてきているが、目標まではもう少しというところで昨年度は終了したので今後目標を達成できるように取り組みを続ける。

三角マットのアプローチ



右に体重が乗っていたのを三角マットで左に誘導させ、立ち直り反応で左の体幹を伸ばす。

☆良い姿勢が理想的な姿ではありますが、長時間同じ姿勢はしんどくなってしまうので、疲れたら姿勢を変えたり、体を動かしたりしましょう。また、課題など頑張る場面では良い姿勢を保って、休んで良い場面は楽な姿勢をとるなどメリハリをつけて、不良姿勢を癖付けさせないようにしましょう。

☆一人では姿勢を整えにくい子には、適切な座位がとれるよう、椅子や車椅子に対する工夫が必要になってきます。一人一人に合ったものを工夫しましょう！

普段、座位姿勢を取らない子でも座位を取ることによってのメリットはたくさんあります。ここでは座位の効果を下に載せています。

座位の利点

- ①頭部コントロールが改善する
- ②上肢機能が向上する
- ③呼吸循環機能が改善する
- ④活動性が向上する
- ⑤介助量が軽減する

座位以外でも普段取らない姿勢を取ることによって得られる効果がたくさんあるのでいろんな姿勢を取ってみよう！

