

自立活動だより

紀北支援学校自立活動部 平成26年7月号

7月号の自立活動だよりは、「姿勢」についてお話をしたいと思います。重度な心身障害をもつ子どもたちにとって、背臥位(上向き)姿勢や腹臥位(下向き)姿勢、側臥位(横向き)や立位(立つ)姿勢は、それぞれのどのような良い点や悪い点があるのかを中心に説明したいと思います。

1 背臥位(上向き)姿勢について

〈良い点〉

①一番取りやすく、経験が多い姿勢である。

〈悪い点〉

①重力の影響を受け、動きにくい。

②下顎・舌根が沈下しやすい(呼吸しにくい)。

③全身性の緊張性反射を誘発しやすい(顎や肩を後退・沈下しやすい)。

④視界が制限される(天井のみ)。

⑤痰や唾液が喉にたまりやすい。

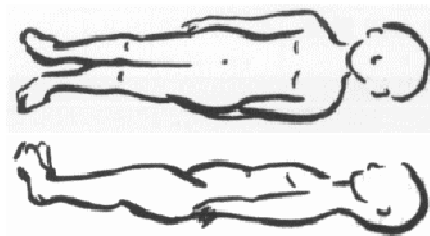
⑥呼気(息を吐くこと)が浅くなりやすい。

⑦胸郭背面の動きが制限される。

⑧胃食道逆流がおこりやすい。

⑨老廃物が肺の背面に溜まりやすい。

⑩胸郭の扁平化をきたしやすい。



※重度な子どもたちにとっては良くない姿勢だと言われています。

2 腹臥位(下向き)姿勢について

〈良い点〉

①頭を上げたり、両手を動かしたりしやすい。

②筋緊張が強い子でもリラックスしやすい。

③痰・唾液が喉に溜まらない。

④老廃物が肺の背面に溜まるのを防ぐことができる。

⑤下顎後退・舌根沈下を避けられる。

⑥呼気がしやすくなる。

⑦背中の中胸郭・肺が広がりやすい。

⑧胃食道逆流がおこりにくい。

〈悪い点〉

①この姿勢の経験が少ない場合は、筋緊張が高まりリラックスできない。

②胃ろうや気管切開を受けている子どもにはとりにくい姿勢である。



※子どもの支持性を発達させる姿勢であり、緊張性反射を受けにくい姿勢でもあり、呼吸面からも良い姿勢ですが、とった経験がないと、しんどくなることもあります。この姿勢の経験をたくさんさせてあげて欲しいです。

3 側臥位(横向き)姿勢について

〈良い点〉

①上側の手を動かしやすい。

②舌根沈下が軽減できる。

③右向きでは胃から十二指腸への食物の排出が促される。

④筋緊張が和らいだ状態になりやすい。

⑤痰や唾液が喉に溜まるのを防ぐことができる。

⑥胸郭の前後の動きが出やすい。

〈悪い点〉

①下側の手は動かしくく、圧迫され循環が悪くなることもある。

②胃食道逆流がおこりやすい人もいる。

③胸郭の横の動きは制限される。

④不安定になりやすい。



※背臥位(上向き)姿勢と腹臥位(下向き)姿勢の中間的な姿勢と言えます。

4 立位(立つ)姿勢について

立つということは、重力に抗した姿勢をとるとのこと。

〈良い点〉

①関節への好影響

→膝や足関節の拘縮を予防、改善できます。股関節脱臼の予防にも効果があると
言われている。

②骨への好影響

→骨を成長させ、強くする。

③筋肉への好影響

→抗重力筋活動を促したり、筋肉の萎縮を減らす。痙性(筋緊張の高まり)を和らげることもできる。

④循環器・呼吸器系(心肺機能)への好影響

→起立性低血圧や沈下性肺炎の予防になる。

⑤内臓への好影響

→腸や腎臓・膀胱等の機能を活発にする。

⑥身体への好影響

→立つことにより、普段の姿勢から変えることができ、寝たまま、坐ったままだと圧力がかかる部位の除圧
ができる。

⑦視覚への好影響

→視線が変わると世界が変わる。

〈悪い点〉

①起立性低血圧になる人もいる。

→ずっと寝ていた人を急に立たせるとなりやすい。

②股関節脱臼を進める場合もある。

→立位時の股関節の肢位に注意が必要。



※悪い点の様にならないためにも、日頃から立位をとる機会を数多く持ち、抗重力姿勢をとることが大切です。

5 姿勢への支援の仕方

①バスタオルやクッション、三角マット等を組み合わせて、子どもの実態に合った楽に姿勢保持ができる方法を考えることが大切です。姿勢保持装置や補装具、補助具等、子どもの身体に合わせて作られたものを利用すると負担も少なく姿勢を保持できます。

②長時間同じ姿勢をとることは負担が大きいため、30分~1時間を目安に重心を変えたり、姿勢を変えたりするように心がけてください。