

# 自立活動だより



紀北支援学校自立活動部  
令和元年6月発行

6月から自立活動における抽出指導がスタートしました。本校では自立活動の6区分を3つのセクションに分け、抽出指導を行っております。今回の自立活動だよりは、3つのセクションの内、「健康の保持と身体の動き」のセクション（通称；セクション1）に関する内容として、「姿勢」について書いてみたいと思います。

本校の児童生徒の中には、良い姿勢で椅子に座ったり、立ったりすることが難しい子どもたちがいます。座位姿勢では、「背中が丸い、伸びない」（画像1）「お尻を前にずらしている」（画像2）「机に突っ伏している」（画像3）「机に肘をつき、頬杖している」（画像4）といった子どもたちや、「椅子や机を前後に揺らしたり、傾けたりしている」「落ち着きが無く、身体のどこかが動いている」「斜めに座っている」「身体が傾いている」といった様子が多く見られます。また、立位姿勢でも「前屈みになっている」「肩の高さに左右差がある」「身体が傾いている」「じっとその場で立ってられず、フラフラしている」「とても力を入れて立っている」といった様子などが見られます。



画像1



画像2



画像3



画像4

## 考えられる原因

### ◎筋の低緊張や筋力の弱さ

筋緊張が低かったり、筋力が弱いと、姿勢を保持することが難しかったり、筋を適切に使えず、とても力が入ったり、必要の無い部分にも力が入ってしまうことも多いです。筋緊張が低かったり、筋力が弱いと椅子に良い姿勢で座ることが苦手で、直ぐに床に座ったり、寝転んだりすることがあります。

### ◎筋緊張が強い

上記の「筋の低緊張や筋力の弱さ」とは逆に筋緊張が強い場合では、適切な筋緊張を保つことができないので姿勢が崩れてしまいます。

### ◎姿勢のコントロールが苦手

姿勢のコントロールが苦手だと姿勢を保ち続けることが難しいです。特に背中や下肢に力が入りすぎるが多いです。

### ◎発達性協調運動障害

姿勢を保持するには多くの筋を無意識のうちに使用しなければなりません。このようにいくつもの部位を同時に使う事を協調運動といいます。「走りながらボールを投げる」「腕を回しながら縄を飛ばす（なわとび）」等、同時に様々な身体の部分を使うのが難しい『発達性協調運動障害』という障害がある場合は姿勢を保ち続けることが難しいです。

### ◎感覚の問題

感覚に問題がある場合も姿勢を保ちにくくなります。例えば、感覚過敏があると、座面の硬さや柔らかさ、背もたれや肘掛などの感覚が嫌で、それを避ける為に変な格好で座ったり、姿勢が悪くなってしまうことがあります。「音や声がうるさい」「光がまぶしい」等の理由で集中が出来ず、正しく椅子に座ったり姿勢を保持することが難しい場合もあります。

### ◎感覚統合障害

自分の身体の位置や感覚がつかりにくいという『感覚統合障害』の場合も姿勢を保つことが難しくなります。

### ◎その他

常同行動がある子どもの場合、常同行動で身体を揺らしていることもあります。また、多動性の子どもの場合は、椅子などに長時間座っているのは苦手なので、椅子に座っていても身体を動かしたり、急に立ち上がって歩き回ったり走り出したりしてしまふことがあります。

## 対応策

具体的な方法は、一人一人の実態に応じて異なりますが、一般的なものを紹介します。

### 筋緊張や筋力のアップ

筋力トレーニングなどが良いと思います。また、単純な腹筋運動や背筋運動だけでなく、その姿勢を保ち続ける等尺性運動も効果的だと思います。その前に、しっかり外で遊ぶこと、身体をしっかり動かすことが基本です。

### 適切な椅子

椅子のサイズが身体に合っていないと、姿勢を保持するのが難しくなります。椅子が大きすぎたり小さすぎたりしていないか、高すぎたり低すぎたりしていないかを確認し、身体に合った椅子にすることが必要です。

椅子が高くて足底が床に着いていないと、体重を支え、姿勢を保持するのが難しくなるので、足が床に届いていない場合には椅子を低くしたり、足台を用意する必要があります。

また、背もたれに正しくもたれることができているか、背中の角度に合っているかの確認も必要です。合っていない場合はクッションなどを背もたれと背中の中に入れて良いです。

座面が滑りやすいと正しい姿勢で座れない事もあるので、材質などにも注意をし、座面にクッションや滑り止めを敷く等も効果的です。

### 定期的な休憩をとる

正しい姿勢で座っていても、本人はとても頑張っていることもあります。良い姿勢で座ることだけに集中していたり、全身に力が入って姿勢を保っているので疲れてしまったりすることもあります。

良い姿勢を続けることを意識するあまり、授業や作業など本来行わなければならないことへの集中力が下がることもあります。良い姿勢で長い時間姿勢を正して座り続けるのはとても大変な事なので、姿勢を保つのが苦手な子どもの場合には、定期的に休憩やリラックスできる時間を作ることも必要です。

### 姿勢保持グッズの利用

姿勢を保持しやすくするために、クッション等市販されているグッズもあります。本校の自立活動部でもいくつか準備していますので、一度使ってみてください。



バランスボールチェア



ハートリーフクッション

関節運動を伴わない「静的（止まっている）状態」での筋収縮（運動）のことで、例えば、腹筋運動で上体を起こしてくるのではなく、この絵のように上体を少し倒した状態で保持するといった運動のことで、



## おわりに

悪い姿勢には、様々な原因があります。まずは、原因をみつけてそれに対して適切な対応方法を取る必要があります。急に姿勢を正しくするのは難しいと思いますが、対応策をとっていくことで徐々に改善していくことが期待できます。