

# 自立活動だより

紀北支援学校自立活動部  
令和5年6月発行

6月1日から本校の自立活動における抽出指導が開始しています。今年度はたくさんの希望者があり、セクション1「健康の保持・身体の動き」では25名、セクション2「心理的な安定・環境の把握」では16名、セクション3「人間関係の形成・コミュニケーション」では18名の合計59名の抽出指導をそれぞれ行っていききたいと思います。

今回の6月号の自立活動だよりは、自立活動における抽出指導～セクション1～から今回は長下肢装具を使用した【立位についての取り組み】をお届けします！

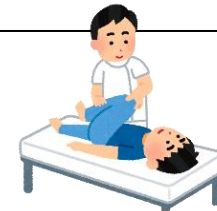
小学部6年生 Aさん

- ねらい：『健康の保持』(3)身体各部の状態の理解と養護に関すること。  
『身体の動き』(1)姿勢と運動・動作の基本的技能に関すること。  
(4)身体の移動能力に関すること。

目標：筋肉の短縮・拘縮予防や変形の予防と現在の身体状況を可能な限り維持することを目指す。

活動内容：筋肉や関節の短縮・拘縮・変形の進行予防としてしっかりとROMex.（関節可動域訓練）を行ってから長下肢装具を装着します。持続的な筋肉の伸張を目的に膝継手をロックしその状態をしばらくキープした後、介助立位で立位姿勢をとります（しっかりと下肢に体重を乗せる）。装具の装着時間は10分程度を目安にし、そのうちの何分かを立位姿勢で頑張ることを行っています。

成果：ROMex.や装具のロック時に膝裏周辺の筋肉が伸ばされると痛みや嫌な気持ちから泣いてしまうことが多かったのが、繰り返して行くことで筋肉がストレッチされ余裕が出てきています。定期的に行うことでロック時にかかる時間も短くなり、ロックがスムーズにできるようになっています。介助立位では最初は集中力の低下や疲れてきて数分で体幹が崩れ介助者が支える力が大きくなり、立つ時間も3～5分程でしたが、徐々に自分の力で体幹を支えられる時間が増え、昨年度は介助立位だけで10分間頑張ってくれていました！



・鏡の前で姿勢を確認しながら立つ。  
・介助者は臀部を軽く支え、体幹はなるべく本人の力で支えてもらい、倒れない程度に補助をする。

・足が内に入らないようにクッションを入れる。  
・モチベーションを高めるために好きなおもちゃ等を前に置いて遊ぶことも。

1人で立位姿勢をとることが難しい児童生徒でも、介助立位以外に起立台を使用することにより立位姿勢をとることができます。（右の写真）

起立台には種類があり、前もたれのプロンボード、後ろもたれのスーパインボードの2種類があり、形やクッションの有無、調節できる箇所等は実態に合わせて様々です。

テーブルがあるので肘で上体を支え、顔を上げることや立ったまま活動を行うことができます。また、普段と違う目線で周囲の様子を見ることがやキャスターがついている起立台だと少しの距離なら移動が可能です。



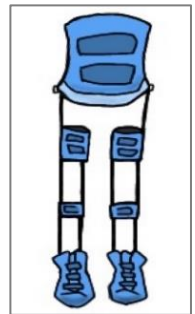
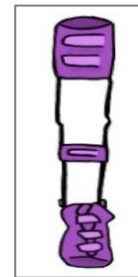
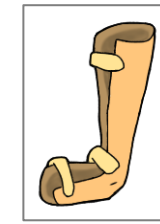
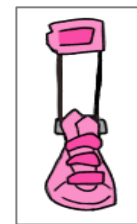
本校にある起立台（プロンボード）

## ★立つことのメリット

- ・体幹の変形防止・心機能の向上・心肺機能の維持
- ・抗重力肢位による姿勢反射身体感覚習得・脊柱の伸展
- ・股関節脱臼予防・頭部コントロール力の向上・筋力up
- ・ストレッチ効果・上肢の活動促進・目と手の協調 等

立つことで関節や筋肉が伸び、拘縮や短縮の予防にもつながります。また、骨の成長には荷重は非常に重要であり、小さい頃から立つことはとても大切です。個々の状態を踏まえながら立つ経験を増やし、学校生活での学習や日常生活の中で、児童生徒の活動の幅を広げ、健康状態の改善や維持、二次的な障害の予防につなげていくことを目指します。

下肢装具にも色々な種類のものがあり、靴型装具、短下肢装具、長下肢装具、骨盤帯付き長下肢装具等たくさんありますが、個々の実態や麻痺のレベル、ねらいによってそれぞれ必要なものを作製します。



下肢装具に限らず、使用している装具がいろいろな理由(身長伸び、体重の増減、発赤がある等)で合っているのかな?等、気になることがありましたらお気軽に担任を通じて抽出担当者までご相談ください。