

自宅での リハビリテーション



～座位でのポジショニング編～

監修：長谷川 三希子 先生（獨協医科大学埼玉医療センター リハビリテーション科）

はじめに

スピラザ治療の効果を最大限に発揮し、変形や痛みを長期的に予防して運動機能を向上・維持するためには、毎日のスタンダードケアは大切です。
自宅でちょっと注意するポイント、簡単にできる工夫、少しずつ積み重ねる大切さをご紹介します。

座位保持が可能な患者さんのケアについて

座ることはできるけれど、自分では座位になることができない、いつも同じ姿勢で座っている、また座ったところから姿勢を変えられないという方にとって重要です。特に、乳幼児期は、身体の筋肉、靭帯、関節などの組織がまだ柔らかく、変形につながりやすい状態です。自分では修正することは難しいので、周囲の大人が座位でのポジショニングについて実践することで、変形を予防してください。

そのままに しておく どうなるの？

- いつも同じ姿勢、例えば背中が丸くなっている、首を右に傾げる、左のお尻に体重がのりやすいなどの場合、その姿勢が楽になり、他の姿勢を嫌がったり、すぐにいつもの姿勢に戻ってしまったりします。
- さらには、いつもとりやすい肢位で関節や筋肉が硬くなってしまったりすることがあります。

なぜ そうなるの？

- 本来、人はさまざまな姿勢や運動が可能です。関節を伸ばしたり曲げたりするなかで、筋肉も伸びたり縮んだりしています。
- 筋力が弱く、自分で動くことが難しい場合は、重力に打ち勝つことが困難なため、動く範囲が狭くなってしまいます。また、座位では重力の影響をより受けるため、頭の重みを十分に支えるだけの筋力がないと、背中や骨盤が不良姿勢のままになりがちです。
- そのような姿勢では、関節や筋肉を十分に動かすことは困難です。

何をすると 良いの？

- 最初に大切なことは、土台である左右のお尻に対称的に体重がのる座位姿勢をつくることです。
- 上肢の動きや視線の移動があると、座位のバランスが変化します。そうすることで身体の重心が左右のお尻の中で移動します。小さな動きから、徐々に手を伸ばす範囲を広げ、視線だけでなく、首を回したり、上下に動かしたりすることも促しましょう。
- いろいろな座位姿勢（投げ出し座り、横座り、正座、椅子座りなど）がとれるように、遊びのなかで手を横や上へ伸ばすように心掛けましょう。

症状に適したケアを続けて
身体の変形や機能低下を
予防しましょう。
自宅でできる座位のポジ
ショニングを裏面で紹介
します。

注意点

- 良い姿勢であっても、同じ姿勢を長く続けることはやめましょう。
- 姿勢が悪くなった、手が上がらなくなったといった変化や、表情や機嫌を見ながら調整してください。
- 個人差はありますが、目安として長くても30分程度行ったら、少し休むとよいでしょう。

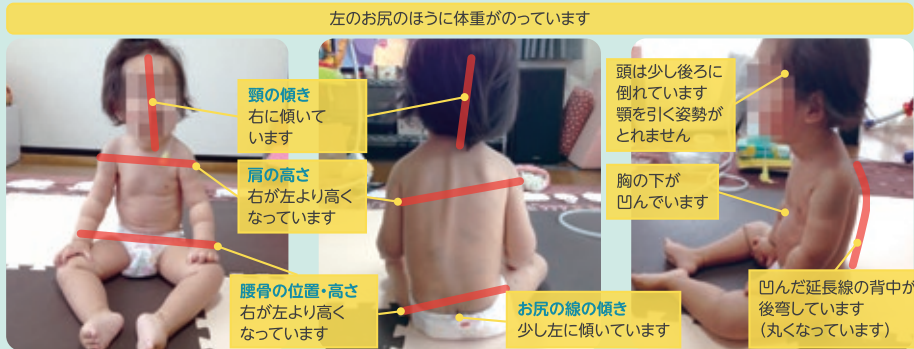
遊びながら身体の傾きを修正しましょう

ポジショニングの一例（側弯 / 後弯予防）

写真は患者さんご本人、又はご家族の許可を得て掲載しています。

観察

まず座位姿勢を前・後ろ・横から観察してみましょう。
まっすぐの角度から観察してください。



次のような姿勢を認めたら、
ポジショニングが必要です。

- ✓ 骨盤が傾いている
- ✓ どちらかのお尻に体重がのっている
- ✓ 肩の高さが違う
- ✓ 首がどちらかに傾きやすい
- ✓ いつも同じ手を使っている
- ✓ ふり向く方向がいつも同じ
- ✓ 背中が丸い

ポジショニング

最初に土台であるお尻が大切です。まずお尻を対称的に安定させます。

右の肩・肩甲骨が高い姿勢を修正しましょう。

右手を使うと左のお尻に重心がかかりやすいので、意識的に左手を使って遊ぶと良いでしょう。



椅子との隙間に丸めたタオルを差し
入れて骨盤を固定してください。

左側への傾きを右へ修正します。左へ
タオルを入れるだけでなく、受け側の
右にもタオルを入れ、壁をつくること
が大切です。両側から骨盤を挟むこと
で土台のお尻が安定します。



タオルを入れたら骨盤は対称的になり、
背中もまっすぐに伸びました。

左手を使うように促しても、1人で伸ばす
ことが難しい場合、手を持って一緒に伸
ばしてあげると、背中も伸びやすくなり
ます。

重心をかけたほうと逆のほうの頭にも
おもちゃを置き、手を上げさせます。
左手を使うことで身体の重心が右のお尻
にかかるようになります。

- 子どもは自分のできること、やりやすい方法をよく理解しています。そのため得意な姿勢、得意な動きを繰り返してしまいます。
- 苦手な動きは少し助けてあげて、「できる!」と思わせることが大切です。
- 苦手をつくらないようにすることが、変形をつくらぬことにつながります。

Step up エクササイズ

筋肉の弾力を維持するストレッチも
大切です。

座位のポジショニングでは、
姿勢を修正しきれないこともあると思います。
そんなときは、重力を除いた臥位姿勢で
しっかりとストレッチしましょう。



仰向けで両手をしっかり
上げて背中を伸ばし、
身体をまっすぐにする。



片手をしっかり上げて耳までつめます。
そのまま身体を横に倒し、体側の筋を伸ばし
ましょう。



注意点

- 他の座位姿勢（ベビーカーなど）も左右対称になるように心掛けましょう。
- 側弯や変形の原因は、患者さんそれぞれ異なります。
- 今回は座位のポジショニングの一例を示しました。リハビリテーションの担当スタッフの方へ相談し、注意点などを確認した上で取り組んでください。