

○ 各姿勢の特徴

姿勢は、『呼吸の状態』『筋緊張の様子』『胸郭の動き』などに影響を与える。

- ①肺での血液循環や換気を均等にし、効率良い呼吸が維持できる。
- ②重力により、筋緊張が変化する。
- ③関節可動域を維持・拡大する。→バランスの良い胸郭の厚み、左右対称な骨格の形態を保つ。
- ④臓器の活動を刺激することで、『消化』『排泄』を助ける。

【仰臥位(仰向け)】

<長所>

- ・支持面が広い。
- ・筋緊張が最も低くなる。
- ・頭部が動かしやすい。
- ・胸郭が動きやすい。
- ・吸気優位になる。
- ・下肢が伸展していると胸式呼吸優位になる。

<短所>

- ・気道確保が難しい。(頸部の伸展、左右回旋)
- ・舌根沈下になりやすい。
- ・非対称になりやすい。(頭が左右に動くため)
- ・呼吸が浅くなる。(上部肋骨の動きの低下)
- ・下肢が伸展していると腹式呼吸が浅くなる。(腰椎の前彎が強まり、腹部が張る)
- ・有効な咳がしにくい。

【伏臥位(うつ伏せ)】

<長所>

- ・安定性が高い。(仰臥位、側臥位よりも高い)
- ・頭部が固定されやすい。(安定性の向上)
- ・頭部挙上で脊柱の対称性が得やすい。
(側彎予防)
- ・気道確保のために頭部挙上か左右回旋する回数が多くなり、活動的になる。
- ・胸郭が安定する。
- ・呼気が重みによりスムーズになる。
- ・舌根沈下が起きない。

<短所>

- ・自力での体位変換が難しい。
- ・気道確保のために頭部の動きが必要になる。
- ・咳が多い時には適さない。

【側臥位(横向き)】

<長所>

- ・動きやすく、姿勢が変えやすい。
- ・腹式呼吸優位になる。
- ・咳や排痰が有効になる。
- ・頸部の動きが比較的自由になる。

<短所>

- ・重心が高く、支持面が狭いため不安定になる。
- ・姿勢が崩れやすい。
- ・筋の過緊張を起こしやすい。(安定性が低い)
- ・下部肋骨が動きにくい。

【座位】

<長所>

- ・最も楽に活動できる。(頭部の保持が必要)
- ・最も効率良く腹式呼吸ができる。
(重力により横隔膜が下げられるため)
- ・有効な咳や排痰がしやすい。

<短所>

- ・姿勢保持に筋緊張が必要になる。
(身体の重心が高くなるため)
- ・頭部の保持が難しい。
- ・脊柱の過剰な前屈や側屈、頭部の前屈により、気道閉塞しやすい。

【参考文献】

- ・ 医療的配慮を要する児童・生徒の 健康・安全の指導ハンドブック
東京都教育委員会 編 社会福祉法人 日本肢体不自由児協会
- ・ 障害児の療育ハンドブック
社会福祉法人 日本肢体不自由児協会 編 社会福祉法人 日本肢体不自由児協会