

指導資料



鹿児島県総合教育センター

特別支援教育 第134号

- 幼, 小, 中, 盲・聾・養護学校対象 -

平成16年10月発行

肢体不自由児の姿勢保持への支援の在り方

姿勢の種類には、^が臥位、座位、立位などがあり、あらゆる運動・動作の基礎になっている。姿勢を保持することは、広い意味では動作の一つであり、これらの姿勢保持と上肢・下肢の運動・動作を含めて基本動作という。この日常生活に必要な基本動作を身に付けることは、子どもたちが環境（人や物）との相互交渉を豊かにし、自立的に生活を営む上で重要なことである。

しかし、障害によって身体の動きに困難がある子どもは、日常生活を営む上での基本動作が未習得であったり、誤った動きを身に付けてしまったりしているために、生活動作や作業動作を十分に行うことができない場合が多い。特に、姿勢保持が適切に行われない場合は環境との相互交渉を阻害する要因となる。

そこで、本稿では藤田和弘氏（1996）が提唱している心理発達面の促進という視点で、姿勢保持やその支援の在り方について述べる。

1 姿勢保持の重要性

姿勢保持とは、「姿勢をとること」、「姿勢を調節すること」である。本稿で取り上げる姿勢保持は、単なる姿勢づくりや姿勢調整だけでなく、子どもの調和的な発達を

促すため適切な姿勢を保持することである。

例えば、手を使って環境を探索・操作することは知的発達を促し、環境から発信されている豊かな情報が得やすくなる。そのことで、触覚的、視覚的、聴覚的な経験を重ね、環境に対して能動的に働き掛けるようになる。また、自己刺激的行動を抑制し、より目的的な行動を促すことで、情緒の安定も図ることができる。このように、環境に働き掛けやすい姿勢を保持することは、運動・動作面の発達に加えて、知的発達や情緒の安定も調和的に促されるのである。

しかし、肢体に障害があり、自ら姿勢保持ができない子どもは、環境に働き掛け、相互交渉をもつ力が弱い。そこで、環境に働き掛けやすい姿勢をとるためには、その目的を明確にして支援に当たらなくてはならない。

例えば、リラクゼーション（安静）や食事、排せつなど日常場面でとる姿勢、字を書いたり教材を見たりする学習場面でとる姿勢など、それぞれの目的に応じて、子どもが人や物とどのような位置関係をもつか、環境に最大限の相互交渉がもてるかなどを考え、姿勢をとることが大切である。

2 姿勢保持を行う上での基本的考え方

(1) 現実的で実用的な支援の工夫

バスタオルやロールクッションなどの生活用品を使った姿勢保持は、家庭でも取り入れやすい。三角マットなどの市販製品や生活用品を組み合わせて適切な姿勢を保持させることは、実用的であり、無理なく支援を継続することができる。

(2) 子どもに合った支援の工夫

障害の程度や病型、年齢、知的発達の程度など、子ども一人一人の実態は異なるため、専門家の指導を受け、子どもの実情に合った姿勢保持を考える。なお、長時間同じ姿勢をとることは、

負担が大きいため、30分～1時間を目安に姿勢を変えるように工夫する。

(3) 適用装具の有効利用

姿勢保持用具、補装具、補助具などの適用装具は、子どもの体に合わせて作られており、負担も少ない。学習場面等で無理なく使用できるので活用したい。

(4) 正しい姿勢保持のための支援

不適切な姿勢保持は、子どもの心身の緊張を高めるばかりでなく、能動的な運動やかかわりを制限する。また、事故にもつながるので留意する。

以上のような考え方に基づき、姿勢保持を行うときの基本的な支援事項について、表1にまとめた。

表1 姿勢保持を行うときの基本的支援事項（留意点）

姿勢	頭部、頸部	体幹	上肢・下肢
あお 仰向け	動きがない場合、できるだけ正中位に保持する。呼吸障害がある場合、肩枕をする。	背面に配慮して、刺激の少ないクッション等を使用する。傾斜を付け、抗重力筋の作用を促す。	上肢：後方に引かれられないようにする。 下肢：左右対称を心掛け、動きを妨げないように保持する。背中や上肢に過度の緊張が入らないように、ける運動を取り入れる。
ば 腹這い	首がすわっていない場合、マットやロールなどを胸部に置く。上肢を前方に出して頭部をタオルやクッションを使用して水平にする。	呼吸障害のある場合、その状態をよく観察する。舌根沈下防止や筋緊張の改善に有効である。	上肢：できるだけ前方に出させ、肘や手の平で支える。 下肢：股関節をできるだけ伸ばす。ハサミ状になっている場合、開いて対称位をとる。この状態で膝の曲げ伸ばし運動を取り入れる。
横向き (側臥位)	肩の高さに枕を置き、頭の位置が上がり過ぎたり、落ち込んだりしないように注意する。向きは普段向いている方向と反対に向かせるとよい。	短くなっている筋肉や関節をゆっくり伸ばし、ねじれを修正する。 背骨のねじれを修正することで胸が開き、呼吸が改善される。	上肢：前に出しやすくするので、より多く手遊びができるように支援する。 下肢：軽く曲げた状態で保持する。
座位 (床座位)	コントロールが悪い場合は後頸部の短縮に注意する。この場合、胸部にロール等を置いて上肢を上肢と肩で支えられるように工夫する。また、手の平や肘で支えることも必要である。	背中が曲がりすぎないように注意して胸部を支えるか、ロール等で姿勢を保持する。	上肢：手を使わせたい場合、身体を少し前傾させて、介助者が胸部を支える。 下肢：できるだけ伸ばし、身体を垂直に保たせる。横座りやあくら座位もよいが、注意しながら行う。
いす座位 (車いす座位)	テーブルやベルト類で上体をしっかり固定した後、頭部や頸部を身体の中位に保持する。	姿勢が崩れないように注意する。姿勢を正すときは、緊張に注意する。座れない場合、座面と背面で支える。	上肢：上肢での支えや身体を支えをしっかりと整える。車いすを動かすときは、緊張に注意する。 下肢：緊張が高い場合は、無理に足底を接地させたり、伸ばしたりしないように注意する。
立位・歩行	身体の中位に保持されているか確認する。左右に傾いたり、前傾姿勢になったりすると背筋に負担がかかるため注意する。	「立ち上がる」ときの腹筋群と背筋群の使い方を意識して立位・歩行を導く。	上肢：座位から手の支えを利用して「つかまり立ち」に移行していく。「立つ」ことよりも、「立ち上がる」ことを重点的に立位を経験させる。手で引っ張り立たせることは避ける。 下肢：膝の過伸展、外反扁平に注意する。

3 姿勢保持を考慮した指導事例

(1) 事例

【養護学校 小学部3年生 脳性まひ】

四肢に強い緊張，移動は，ずりばい，下肢は交叉しハサミ状になりやすいため，短下肢装具を使用している。肘立て位や支座位を好み，疲れると寝返りをし，仰臥位になる。車や機器類が好きで，それらに関する活動に意欲的に取り組む。MEPA-では，姿勢・移動が0.4~0.6歳，操作が0.7~0.9歳の発達を示す。コミュニケーションは2.0~2.6歳で，簡単な二語文での会話が可能である。

自立活動の指導時間は週2時間，「うごきあそび」として設定している。

学習形態は合同だが，個別に支援する活動も設定している。全身の緊張を緩和し，教師との触れ合いから始まり，子どもの指導課題と緊張度の低い姿勢での活動を，40分の学習時間に三~四種類設定する。指導計画は，下記のとおりである。

指導課題	<ul style="list-style-type: none"> ・ 上下肢の緊張が強い。 ・ 長座やいす座位等の姿勢を経験する機会が少ない。 ・ 利き手は緊張のため，操作が未熟である。 ・ かかわりが弱い。
年間指導目標	<ul style="list-style-type: none"> ・ 教師と一緒に全身の弛緩運動や可動域運動（体操）ができる。 ・ 長座位やいす座位等の姿勢を経験できる。 ・ 興味・関心のあるおもちゃや遊具などで，自発的に手足を動かすことができる。 ・ 快・不快・要求等の意思を発声や返事，自発的な動きで表すことができる。
指導目標と内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ 手足や全身の緊張を緩め，にこちゃん体操やボール上で手足を動かすことができる。 ・ 肘立て位で，太鼓に積木を落とすことができる。（ア 参照） ・ いす座位で，紙に自由に絵を描ける。（イ） ・ 友達の活動を見たり，教師に活動の様子を言葉や動作で伝えたりすることができる。

(2) 指導の実際

ア 肘立て位での遊び（積木落とし）

上肢の活動が自由にできるように，三角マットはその端を子どもの胸の辺りに置く。肘を立て背中がまっすぐになる姿勢をとらせた後，下肢に強い緊張が入らないように座布団を子どもの股に挟ませる。この姿勢は頭部を上げているので頸の後ろや背中に力が入りやすい。そこで，活動の途中で子どもの疲労度をチェックする必要がある。

この姿勢は上肢や頭部を動かしやすいので，目と手の協応動作を必要とする活動に適している。ここでは，積木を太鼓に落とし，指の開閉の動きや結果を目や耳で確かめながら活動できるようにする。なお，上肢を支える肘が崩れそうになったら，自分で力を入れるように励まし，子どもが元の姿勢に戻したら賞賛する。

イ いす座位での自由描き

いすの奥に子どもの臀部をしっかりと付け，下肢は台や装具で足底部が水平なるようにする。上体がぐらつく場合は抑制帯で固定し，いすの隙間は枕などを入れて上体がずれないようにする。また，ハサミ状になる下肢には股間に枕やクッションなどを挟み，台に足底がつくようにする。



書字台は，見えやすさと描きやすさを考慮して15度程度の角度を付ける。（図1）

図1 いす座位での自由描き

教師は真向かいで子どもの頑張りを賞賛しながら、子ども自身にその姿勢を感じ取らせる。

描く反対の手に握り棒を握らせることで、上体のバランスをとらせる。ペンはやや太めで、どの角度で描いても線が出るものがよい。

(3) 経過

活動をする前は、まず、全身の緊張を緩和するために、仰臥位での体操や腹臥位での全身伸ばしが有効であった。自分で力を入れたり、抜いたりする経験をすることで、自分の身体を意識できた。さらに、次の活動での身体の動きに抵抗がなくなった。

また、肘立て位での遊びでは三角マットで上体の緊張を和らげ、上肢の活動ができる姿勢を保持したため、目で自分の手や積み木を見ることができた。また、積み木を取るときやつかんだ積み木を太鼓に落とすときの手の動き、指の開きなどが一連の動きとしてスムーズになった。このことで、目と手の協応動作が促されたと考えられる。

次に、いす座位での自由描きでは抗重力姿勢を経験でき、机上で上肢を自由に使える姿勢を保持したため、集中して自由描きを行うことができた。

さらに、描く反対の手に支え棒を握らせることで、上体のふらつき時に自分で力を入れて上体を元に戻すこともできた。このことで、抗重力姿勢での活動が促されたと考えられる。

これらの姿勢での活動を通して、自分で

行う力の調整や活動に合わせた手指の動きなどの向上のほか、教師や友達へのかかわりの中で、簡単な二語文の種類が増えるなどの変化がみられるようになった。

(4) 考察

教師は毎時間ごとの計画や評価を行い、正しい姿勢保持の在り方への支援を通して、子どもの意識や意欲を高めていった。また、活動や支援する場に応じて、子どもが能動的にかかわることができる姿勢保持を行ったこと、さらに、学習を支援する指導体制を工夫したことで、運動・動作面ばかりでなく、知的発達や情緒面への発達も促すことができたと考えられる。

以上、運動機能に障害のある肢体不自由児が、能動的に人や物などの環境にかかわるための活動の目的に合わせた姿勢保持への支援の在り方や大切さを述べた。この支援は、学習場面だけでなく、排せつ時や食事、移動時など、場面ごとに適した姿勢保持があるため、子ども一人一人の実態に合わせて行われることが大切である。特に、拘縮や変形など、二次障害のある子どもや障害の程度が重度・重複化している子どもの場合、よりきめ細やかな配慮と工夫をする必要がある。また、支援を効果あるものにするために、保護者の願いを尊重したり、専門家の意見を参考にしたりすることも大切である。

【引用・参考文献】

高橋 純・藤田 和弘編者「障害児の発達とポジショニング指導」1996 ぶどう社

(特別支援教育研修課)