



# じかっ



自立活動だより NO. 3

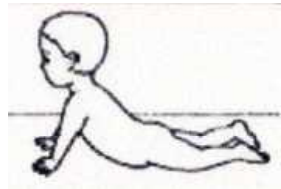
令和3年4月26日(月) 文責：佐方



## 「伏臥位姿勢の発達」 その2

(引用：和歌山県立紀北支援学校自立活動だより)

【6か月頃】



5か月頃獲得した身体を反らせて空を飛ぶような姿勢（エアプレーン）から、さらに重力に打ちかって上体を持ち上げようとします。これまで獲得した能力をフル活用して、肘支持からしっかり開いた両手で支えることができるようになります。（手掌支持の獲得）

また、自分の意思で寝返りができるようになります。

【7～8か月頃】



さらに物を追視しながら身体の重心が移動することで、肩周囲の筋群と腹筋群を含めた筋が強くなり、片手で身体を支えながら、一方の手を興味あるものに出すことが可能になったり、身体の向きを変えることができるようになったりします。

また、この頃の伏臥位姿勢のもう一つの変化は、**両手で支えて腹部を床から持ち上げる練習をしているうちに、完全に腹部が床から離れ、手と膝で支えた四つ這い姿勢をとることができるようになる**ことです。

【9～10か月頃】



四つ這い姿勢で前後に身体を揺らしたり、ずり這い移動を積み重ねることで、四つ這い移動ができるようになります。そして、机などの前に来た時に、手をかけて両膝立ちの姿勢になることもあります。

その後、片方の膝に体重を移し、もう一方の足を踏み出して、次にもう片方も踏み出すという感じにつかまり立ちができるようになってきます。

つかまり立ちを始めた頃は、立った姿勢から上手にしゃがむことができません、ドスンと尻もちをついてしまうことが多いですが、何度も何度も繰り返すうちに安定した中腰姿勢がとれるようになり、スムーズにしゃがみこめるようになります。

【11～13か月頃】



つかまり立ちの姿勢で、片方の手で身体を支えながら、もう一方の手でおもちゃを触ったり、何か興味のあるものを見つけて、右へ左へ伝い歩きを行うようになっていたりします。

そのような経験の中で安定性が増してくると、例えばつかまっている机の縁にお腹をつけて両手を離して立ち、両手でおもちゃを持って遊ぶようになります。

### 伏臥位姿勢の利点と欠点

	利点	欠点
呼吸面	<ul style="list-style-type: none"> <li>下顎の後退や舌根沈下が避けられる。</li> <li>背中の胸郭・横隔膜の動きが良くなり、肺が広がりやすい。</li> <li>分泌液が喉に溜まらない。</li> <li>息が吐きやすい。</li> <li>沈下性肺炎の予防になる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>窒息の危険もある。</li> <li>気道確保をするのに頭部の動きが必要。</li> </ul>
身体	<ul style="list-style-type: none"> <li>安定性が高い。</li> <li>頭部を挙上すれば、脊柱の対称性が得られやすい。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の力で体位変換が難しい。</li> </ul>

※ 伏臥位姿勢は、**四つ這い・座位・立位などの発達の基礎**になっており、支える・掴むという手の機能を獲得するためにも必要な姿勢だといわれます。また、**呼吸面においても非常によい姿勢**なので、できるだけ伏臥位姿勢に慣れ親しんでほしいと思います。