



じかっ



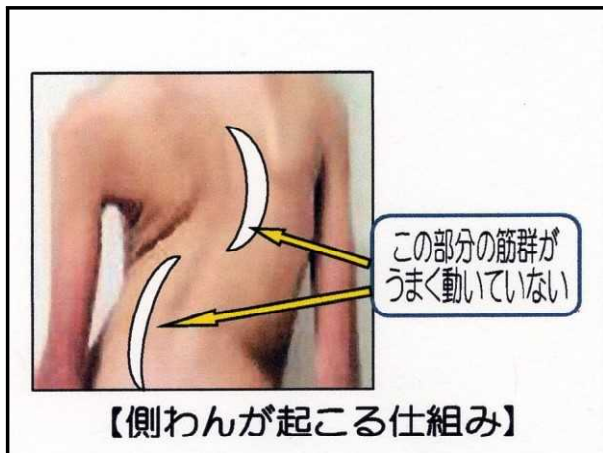
自立活動だより NO. 9

令和3年6月16日(水) 文責：佐方



「側わん」について

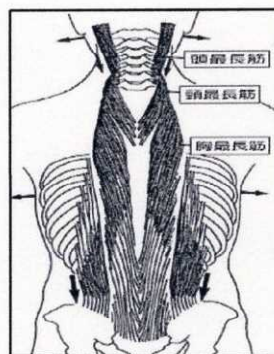
整形外科健診で話題になる「側わん」についての話です。



側わんがおこる原因は、原始反射に由来する左右非対称の運動パターンが要因となることが多いのです。

これを簡単に言いかえると、背骨の両側についている脊柱起立筋群などの身体を支えている筋群に左右均等に力が入らない、例えば、背骨の左の筋ばかりに力が入ったり、右側の筋にうまく力が入らなかったりして起こってくる、とすることができます。

表層筋群は、斜めについていることが多く、表装筋群で身体を支えようとすることで、脊椎のねじれが起こっているとも言えます。

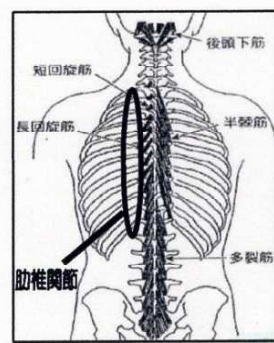


【脊椎部の表層筋】

表層筋で身体を支えると脊椎がねじれやすい

なので、【側わん】を改善するには、

- ※ 背骨の左右についている筋群（脊柱起立筋群）に左右均等に力を入れられるようにすること
- ※ 椎骨と椎骨をつなぐよう深層筋群に力を入れて身体を支えるようにすること



【脊椎部の深層筋】

深層筋で身体を支えると左右対称にバランスをとりやすい

これらが、最も効果のある方法です。

【側わんや呼吸障害を改善する取り組み】



← 肢体不自由の子どもたちの取組例

上の写真のように、四つん這いや上肢で支持した姿勢でバランスをとることが有効です。このような姿勢だと、身体の左右に均等に力を入れないとバランスが崩れてしまいます。子どもは自然に、背中を真っ直ぐに保とうとします。

このような姿勢をとることは、深層筋群（インナーマッスル）の活性化にもつながります。