

姿勢・運動編①

姿勢が崩れてしまう子って…

例えば…

- ・椅子から体がずり落ちそうになる。
- ・お尻が椅子からはみ出ている。
- ・足も床につかず、ぶらぶらしている。

どんな時？こんな理由かな？

- 姿勢を保つための筋力が弱い。
- お尻で支えたいのに、滑ってしまう。
- ▲体と椅子が合っていない。
- ◆お尻のどこで支えているのかわからない。

こんな支援が助かります！

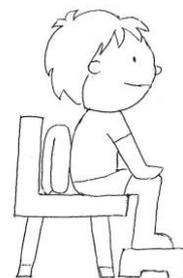
- 少し体を支えるものを使う。
 - ・肘付きの椅子に変えてみる。
 - ・背もたれまでに距離がある場合は背もたれと背中の中にタオルを挟んでみる。
 - ・支えを多くするため箱椅子を使用する。
- 滑らないようなものを使う。
 - ・座面に滑り止めシートを敷いたり、背もたれのある椅子を使用してみる。
- ▲足が浮いていない状態にする。
 - ・足台を置いて、足の裏が着くようにしてみる。
- ▲座面の大きさはお尻の大きさより大きく、座奥は背中から膝下までの長さに近い状態にする。
 - ・椅子の座奥が長い場合には背もたれと背中の中にタオルを挟んでみる。
 - もしくはお子さんの体に合わせた箱椅子を使用する。
- ◆体重がかかっている場所がわかるようにする。
 - ・硬い素材や高反発のクッションを敷いてみる。



肘付きの椅子



箱椅子



見方のヒント

- ・姿勢が崩れてしまう理由をみつけていく。
理由をみつけていくためには、少しずつ支えるところ（足台や背もたれ、ひじ掛け、ベルトなど）や滑り止めシート、クッションを使うなどを追加してみましょう。
お子さんがリラックする時なのか、食事をする時なのか、おもちゃで遊ぶ時なのかによって「すわる」と言っても望ましい状態は変わります。お子さんによっては、椅子に合わせる事が難しい場合もありますので、リハビリ職員に相談してみてください。