

第4回 SSC OTからの情報発信！ ～良い姿勢ってどんな姿勢？①～

みなさんこんにちは！作業療法士(OT)の川島です。
今回から4回にわけて、姿勢についての情報を紹介します。
まずは、姿勢の観察について見ていきましょう。

「姿勢が良い」とはどういう状態？

姿勢を良く、と言われると、背すじを伸ばすという人は多いでしょう。なぜ、この姿勢が「良い姿勢」とされているのでしょうか。それは、ただ見た目が綺麗だからというだけではありません。

<良い姿勢のポイント>

- ①支持基底面(体を支えている床等の面)の中に体の重心がある。
 - ②血流がスムーズに流れている。
 - ③それらが保たれていることで疲れにくい。
- 良い姿勢をとることで、作業もしやすくなります。
今回は、児童生徒が良い姿勢をできているか、観察するポイントを見ていきましょう。

・横から見ると

立っている時、耳の穴・肩・脚の付け根・膝の中心・くるぶしがだいたい一直線。

座っている時、耳の穴・肩・おしりが椅子に接する部分がだいたい一直線。

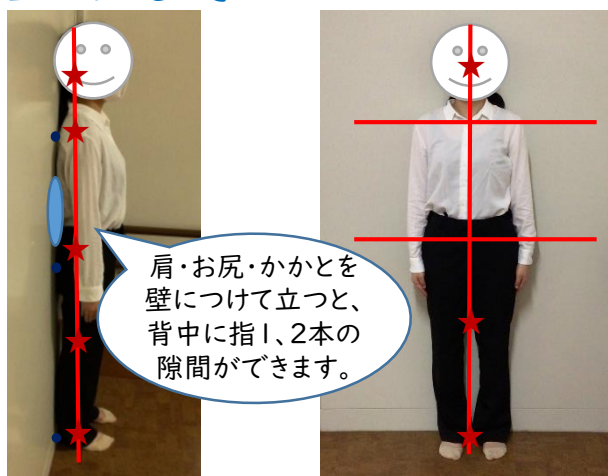
・正面から見ると

鼻の線・両肩の中心・おしりの線・両膝の中心・両足の中心がだいたい一直線。

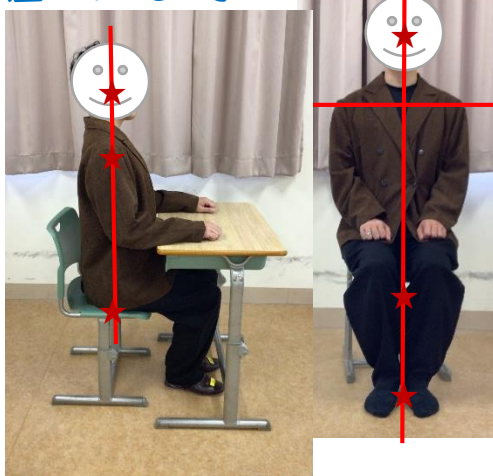
・その他

両肩や両足の付け根は同じ。
骨盤の上面は後ろから前に向かって傾く。

立っているとき



座っているとき



今回は姿勢の観察のポイントをご紹介しました。

良い姿勢を保ち続けることそのものが重要なわけではありません。疲れにくく、活動しやすい姿勢であることが大切です。

お子さんによっては、理由があって姿勢が崩れてしまっている場合もあります。「どうしてその姿勢になってしまうのか」や「どのような支援が必要か」を考えるきっかけとして、観察のポイントを活用していきましょう。

「**背すじが曲がっていること**」が気になる！
→良い姿勢ってどんな姿勢？③でご紹介します。

「**姿勢が左右に崩れていること**」が気になる！
→良い姿勢ってどんな姿勢？④でご紹介します。