

第5回 SSC OTからの情報発信！ ～良い姿勢ってどんな姿勢？②～

みなさんこんにちは！作業療法士(OT)の駒木です。
今回も引き続き、姿勢についてご紹介します。
今回は、机と椅子を調整する際のポイントです。

机・椅子の高さ(良い例)



差尺

★調整ポイント

<椅子の高さ>

以下の2点を実現する高さに調整する。

- ①足裏全体が床につく。
- ②膝関節と股関節が約90度曲がる。

<机の高さ>

- ・肘を曲げ、腕を少し前に出したときの肘の高さに調整する。
- ・座面から机の天板の上までの高さ(差尺)を計算し、調整する。

<差尺の計算方法>

差尺(cm)=座高(cm)÷3-(2~3cm)

※ 座高(cm)=身長(cm)×0.55

座位保持を補助するためのグッズ①

モールドシート

簡単に椅子に装着でき、よい姿勢を保ちやすくします。椅子に合わせて、サイズを選べます。



サポートクッション



普段お使いの椅子の上に置くことができます。クッションのくぼみで、骨盤や両脚をサポートします。

すべり止めシート

座面や背面に貼り付けることで、椅子から身体がすべりにくくなります。



座位保持を補助するためのグッズ②

足置き台

床に足が届かない椅子に座った時に、高さを調整できます。



バランスディスク



ディスクの上に立って乗ったり、椅子の上に乗せてその上に座ったりするなど、様々な使い方で、バランス感覚を養うことができます。

机と椅子の高さをお子さんの身長に合った高さに適宜調整することや、必要に応じて座位保持を補助するためのグッズを導入することが重要です。