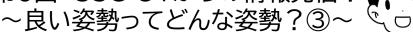


第6回 SSC OTからの情報発信!





みなさんこんにちは!作業療法士(OT)の川島です。 姿勢のお話、3回目の今回は、体幹についてです。 姿勢改善に役立つ活動を見てみましょう。

姿勢と体幹

姿勢を維持するための体幹の制御は、本来、 無意識に行われるものです。そのため、手足での 細かな動きに意識を向けても、姿勢が崩れません。

しかし、体幹の制御が弱いと、意識せず姿勢を 維持することが難しくなります。

「背すじを伸ばして」と指示すれば伸ばせるのに、 それが続かずすぐ猫背になってしまう……という場 合は、体幹の弱さが原因かもしれません。

体幹を鍛えることで、姿勢を維持する力を身に つけましょう。ポイントは、「抗重力運動」です。これ は、重力に逆らって身体を曲げたり伸ばしたりする 動きのことです。曲げる力と伸ばす力のバランスが、 姿勢を維持する力に関係しています。

以下に、抗重力運動の例を紹介しています。

からだを伸ばす 運動の向き (抗重力運動)



重力に逆らう力 を抜いた場合

→姿勢が崩れる

姿勢維持の力を高める運動①

~抗重力伸展~

重力に逆らってからだを伸ばす運動です。「背 筋(はいきん)」のトレーニングはこれにあたります。 背すじを伸ばすためには、この力がしっかり備わっ ている必要があります。

伸展(しんてん)のイメージ⇒ <活動例>

飛行機のポーズ

おなかを床につけて、 からだを反らします。

慣れてきたら、輪入れ などの、手を持ち上げる 活動と組み合わせたり、 床ではなく、より不安定 な台の上で活動したり してみましょう。



手押し車

体幹のトレーニングだ けでなく、手で床を押す ことによって手先の感覚 を育て、手先の器用さを 向上させる効果も期待 できます。

まずはその場で静止。 慣れてきたら、そのまま 手で歩いてみましょう。

1人の場合は、床の 雑巾掛けでも 似た効果が 得られます。

姿勢維持の力を高める運動② ~抗重力屈曲~

重力に逆らってからだを曲げる運動です。「腹 筋」のトレーニングはこれにあたります。背すじを伸 ばした姿勢を維持するためには、伸展と 屈曲のバランスが保たれていることが重要

<活動例>

屈曲(くっきょく)のイメージ⇒

綱引き

です。

相手の綱を引っぱる力 に逆らうことで、姿勢維持 のトレーニングになります。

綱引きでは背中を反ら せてしまうという場合は、 しゃがんで引っ張り合うこ とから始めます。



また、車輪付きのボード に、落ちないように乗る遊 びも姿勢維持のトレーニ ングに有効です。



四つばい

四つばい(ハイハイ) は、実は体幹の発達に 深く関連しています。

障害物くぐりや、段 ボールのキャタピラ遊び などでお子さんの四つ 這いを促しましょう。

腹ばい(ずりばい、 ほふく前進)も同じ効果 が期待できます。



例えば、同じトランポリンの活動でも、天井タッチを目標にすれば「抗重力伸展」、 足を抱えて跳ぶことを促せば「抗重力屈曲」の動きを主に含むことになります。 目的に応じて、活動の設定を使い分けてみましょう。