

第6回 SSC OTからの情報発信！ ～良い姿勢ってどんな姿勢？③～

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付けましょう。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



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。

<活動例> 伸展(しんでん)のイメージ⇒



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です。

<活動例> 屈曲(くつきょく)のイメージ⇒



綱引き

相手の綱を引っば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。