

第7回 SSC OTからの情報発信！ ～良い姿勢ってどんな姿勢？④～

みなさんこんにちは！作業療法士(OT)の駒木です。
姿勢についての情報もいよいよ最終回。姿勢維持の改善ポイントである、
「身体の正中線」をご紹介します。

身体の正中線とは

身体が左右対称となるように、身体の中心をまっすぐ通る縦線のことです。



正中線を超える動きを意識しよう

正中線を超える動きとは、「右手で左耳を触る」や「両腕を組む」等の動きで、そのような動きが苦手なお子さんもあります。

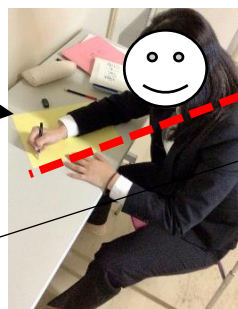
ノートに字を書く時に体が斜めになってしまうお子さんは、もしかすると正中線を超える動きが苦手なのかもしれません。

<正中線を意識した行動改善の例>

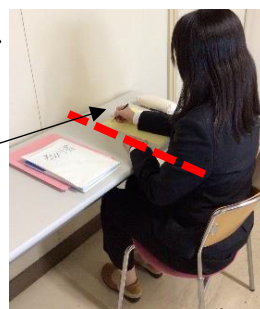
「Before」の写真では、ノートが子どもの左側にあります。この子どもは、右手が正中線を超えにくいことを補うために、無意識のうちに体全体を左側に傾けています。

「After」の写真のように、ノートを子どもの右側に配置すると、右手が正中線を超えなくても、体全体を正面に向けて書き取りができます。

★ Before



★ After



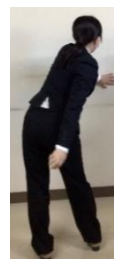
正中線をこえる動きが苦手なお子さんが練習すると良い運動の例



椅子に座ったまま、反対側の肘と膝をクロスするように合わせる運動をしてみましょう。



両腕をクロスした後、大きく広げる動きをダンス等に取り入れてみましょう。



壁に貼った絵や紙を、手がクロスするように反対側の手でタッチしたり、取ったりする活動をしてみましょう。

姿勢保持に大切なこと

姿勢を保持するには、一定の筋力が必要ですが、良い姿勢を保ち続けるには、「筋緊張」も重要です。

筋緊張の高さには、注意やモチベーションも関係します。好きな授業などでモチベーションが上がると、筋緊張も高まり、良い姿勢が保ちやすくなります。

良い姿勢を保ち続けるには、学習内容に興味・関心をもって、主体的に学ぶことも重要です。

一日中良い姿勢を保ち続けることは容易ではありません。どの程度の時間、どんな場面で良い姿勢を保ち続ける事ができるのか、あるいはその必要があるのかを、考慮しながら支援することが重要です。