



理学療法士より

ご家庭で取り組める身体のお取り組み、ストレッチや筋力トレーニング

理学療法士は、外部専門員として、教員が児童・生徒の身体機能の評価ができるように指導助言を行います。そして、学校生活で取り入れやすい運動方法を教員と一緒に考たり、必要な介助方法や環境設定も検討したりします。今号は、外部専門員として活躍中の [リニエ訪問看護ステーション理学療法士 平塚乃梨先生](#)にご執筆いただきました。

ご家庭で取り組める身体のお取り組みの紹介です。ぜひ参考にしてください。

学校でたくさんご相談いただく〈姿勢〉について

ご家庭でもできる身体のお取り組みを紹介します。

学校でよくご相談いただく多くの姿勢が、背中が丸く見える“円背”、座っていて左右に“傾いている”、“お尻がずって”座っている、立った時に“反り腰”であるということです。

姿勢が整うことで、将来的に腰痛や膝痛を伴わない身体になる、動きやすい身体になる、疲れにくい身体の動かし方を身につけることができるという点から、身体づくりを推奨します。

ご家庭で親子で一緒に行うことができる一つ目がストレッチです。太ももの裏を伸ばすことがまず大切になります。床に座り、足を伸ばして前屈を行います。



そして、二つ目は筋力トレーニングです。柔らかくなった身体を自分の力で保持し、自分の力で使えるようにします。

いわゆる体幹トレーニングを実施します。

ダイナミックに動くトレーニングと、静止するトレーニングをご紹介します。

○ダイナミックに動く

→あしか歩き、雑巾がけ（濡れ雑巾は空拭きよりも難易度が下がります）、手押し車など



○静止するトレーニング（5秒からはじめてみましょう）

→プランク、サイドプランク



※頭から足先（かかと）が一直線になるように保持しましょう

次に、ストレッチやトレーニング以外にご家庭でできる環境設定についてご紹介します。

上記のトレーニングやストレッチと異なり、すぐに行うことができ、良好な姿勢を学ぶ、手助けしてもらったことが可能なため、ご家庭でも取り入れやすい項目かと思えます。

○机と椅子の高さを調整する

- ① ひざ、腰、腕の3つの角度が90度になっている
- ② 机と足の空間に余裕があり、大腿部が自由に動かせる
- ③ 足の裏全体が床（または足台）に着いている

机と椅子の高さが合っていないと集中力が続かなかったり書字や食事などの動作を行う高率が落ちてしまったりします。ご自宅の机、椅子の高さを見直してみましょう。



ご自宅の机や椅子の高さ調整が難しい場合、雑誌を重ねて足台にしたり、小さな台を置いたり、荷物が入った段ボール箱を置くなどで工夫することも可能です。

○椅子の素材を見直す

木の椅子やプラスチック、革張りの椅子のようにつるつるとしているものは、お尻が滑ってしまい、踏ん張りづらく、良好な姿勢を保持するために筋力が必要です。

布製のものやゴムのようなものは、滑りづらく姿勢保持をしやすくなります。新しく椅子を購入せずとも、100円均一で購入できる“滑り止めマット”を、座面にしっかりと貼るだけで、座面が滑りづらく、姿勢保持しやすい椅子になります。また、足元が滑ってしまう方は足元に滑り止めマットを置くのもいいかと思えます。



立った姿勢が良くなるためには、座った姿勢が良くなるのが大切です。

姿勢を整え、動きやすく、疲れづらい身体づくりをしていきましょう。

【問い合わせ】

東京都立高島特別支援学校

Tel 03(3938)0415

副校長 渡部 早苗

研究研修部 宮越弘子