

# OT・PT支援のポイント

自立活動部

## 姿勢とは？

背臥位（仰臥位）：仰向け  
側臥位：横向き  
腹臥位：うつ伏せ  
座位：長座位・あぐら座・椅子座位・ベンチ座位 など  
四つ這い  
膝立ち位  
立位など



## 姿勢保持・動作を阻害している要因は？

原始反射の残存  
粗大運動の遅れ  
姿勢コントロール（安定性）が不十分（異常反射・姿勢反応の遅れなど）  
感覚未発達・遅れ・感覚入力ที่ไม่十分  
変形・関節拘縮・筋の短縮

## 授業で配慮すること

「土台（身体）の安定を図ることで手の操作（運動）性が向上し、よく見て学習に取り組むことができるようになります。」

### いす座位のチェックポイント

- ・脊柱の伸展 背中が伸びているか
- ・座骨支持（骨盤掌上） 腰が丸くなっていないか
- ・足底接地 足裏がしっかり床に着いているか
- ・頭部の位置 頭が左右前後に傾いていないか
- ・身体の背面、座面の接地、圧迫の加減 車椅子やいすなどの座位保持装置が合っているか



いすの高さ：

(1) 座面の高さ = 身長 ÷ 4

机の高さ：

(1) + 椅子と机の間 (身長 × 1/6)

ex. 身長が 150 cm の場合

いすの座面の高さ：37.5 cm

机の高さ：62.5 cm

(JIS 基準と人間工学上の計算式を参考)

### 車いすのチェックポイント

- ・車椅子をリクライニングする場合は、45°～55°の角度がベストです。
- ・左右に身体が傾いていないか、車椅子の背の部分や座面について確認します。
- ・首の位置は少し引き気味にします。
- ・U字クッションは、胸郭を広げるために利用した方がよい場合もあります。
- ・体調によって姿勢は変わるので、実態によっては酸素飽和度などを計りながら行えるとよいです。
- ・座位保持装置が合っていないと、変形・拘縮の助長、手の操作、見ることを阻害するため、支援者が正しい乗せ方、調整方法などを学ぶことが必要です。



## ことば・コミュニケーションに関する実態把握

- ことばの発達段階として何歳レベルにあるか。  
(健常児のレベルではどのくらいの段階にあるのか)  
《留意点》
  - ・ どんなに障害が重い児童生徒でもどの段階にあるのか把握する。
- ことばが不明瞭な場合、どこがどんなふうに不明瞭かしっかり観察する。
  - ・ 声(高さ・強弱・息の使い方など)・口腔内の様子(口蓋・舌等)
  - ・ 話す速さ
  - ・ 語のリズム・フレーズ・音節意識
  - ・ 音の言い間違いの癖(置換・省略等)
  - ・ 発音できない音
- 理解語と表出語をしっかり観察し、把握する。
  - ・ 少ない場合は、全て書き出す。
  - ・ 表出語については、自分から表出・意思表示できる言葉を書き出す。
  - ・ 言葉で表出できない児童生徒については、身振り・表情・視線なども観察する。

「これらの実態把握から指導目標を設定する」

## 授業で配慮すること

「言葉の指導は、学校においては学校にいる時間すべてが指導の時間です。  
教師は常にこのことを意識して児童生徒に接します」

○朝の会は、クラスすべての児童生徒が理解できるように配慮する。

- ・ 板書
- ・ 文字カード
- ・ 写真
- ・ シンボルカード
- ・ 実物



- ・ 提示物の色、大きさ、提示のしかた、配置を児童生徒にあわせ行なう。
- ・ 本当に理解できたか、確かめる。
  - 質問して確かめる。
  - 写真カード等を貼らせて確かめる。
- ・ 集中して見ることができるよう教室環境を整える。

# OT・PT支援のポイント

自立活動部

支援のポイントを活用するに当たっての留意事項

実際の指導の中で指導してもらった内容ですが、児童生徒個々の実態が異なりますので、一般的な情報として捉え、支援をしていくときの一つの視点、きっかけとして考え、いかすようにしてください。

## 姿 勢

姿勢とは
背臥位（仰臥位）：仰向け 側臥位：横向き 腹臥位：うつ伏せ 座位：長座位・あぐら座・椅子座位・ベンチ座位 など 四つ這い 膝立ち位 立位など
姿勢保持・動作を阻害している要因
原始反射の残存 粗大運動の遅れ 姿勢コントロール（安定性）が不十分（異常反射・姿勢反応の遅れなど） 感覚未発達・遅れ・感覚入力の不十分 変形・関節拘縮・筋の短縮
ポジショニング
・より正常に近い姿勢で筋緊張を定着させ、支持性を補い、安定性を与える。 ・正常な姿勢反応と随意運動を促すことでリラックスでき楽に動くことができる。
姿勢のチェックポイント
・脊柱の伸展 背中が伸びているか ・座骨支持（骨盤拳上） 腰が丸くなっていないか ・足底接地 足裏がしっかり床に着いているか ・頭部の位置 頭が左右前後に傾いていないか ・身体の背面、座面の接地、圧迫の加減 車椅子やいすなどの座位保持装置が合っているか  「土台（身体）の安定を図ることで手の操作（運動）性が向上し、よく見て学習に取り組むことができるようになる」
支援の方法
・本人の動きを引き出すために介助は前方・側方・後方どの方向からが適切か、また、どの部分でどのような支援が必要かを見極める。 ・座位保持装置が合っていないと、変形・拘縮の助長、手の操作、見ることを阻害するため、支援者が正しい乗せ方、調整方法などを学ぶことが必要である。 ・日常生活動作につながるような動きを獲得させる。

## 背臥位

ポイント

姿勢分析：頭部・肩・骨盤の位置の左右差や脚長差などチェックをする。

- ・頭に高めの枕を使用することにより、自分の身体が見える。（三角マットを利用し上半身を起こすことで手足を動かす際に自分の手足が動いているのが見えるので安心する）
- ・肩から腰にかけてクッションをはさむように入れ、床とのすき間をうめる。膝の裏にクッションを入れ脚をまっすぐにすることで姿勢が安定する。
- ・仰向けになり肘を曲げ、手が内側（手を胸、お腹に置く）に入るような姿勢がリラックスする。
- ・左右差（Ex. 頸の右側が短縮、左側が伸びている場合など）がある場合は、顎を引くように短縮している部分を伸ばす。
- ・骨盤のねじれを防止するために仰向けで膝立て・保持の練習をする。腰を浮かせるブリッジなどを他動的でよいので行い臀部の収縮を促す。

## 側臥位

ポイント

側わんのストレッチなどに有効（両側）  
呼吸や排痰の介助姿勢  
背臥位よりも上肢にかかる重力が少ない

- ・三角マットなどを利用し側臥位をとらせる。脚にクッションをはさみ、抱き枕を抱えるようにするとよい。
- ・腕の重みで胸郭が狭くなることもある。タオル等を腕と床の間にはさむ。

## 腹臥位

ポイント

頭部の挙上を促すために体幹・下肢を固定をする  
肩支持 肘支持 手支持

- ・腕で上体を支持できない場合は、三角マットやU字クッションを使用することで頭部のコントロールができるようになる。また、両手が使えることで両手の動作、目と手の協調を促すこともできる。

## 座位

ポイント

チェックポイント

- ・前・側・後方から肩・背骨・坐骨位置の左右差、座面の圧などをチェックする。
- ・あぐら座：股関節の角度に注意をする
- ・椅子・ベンチ座位：高さ足底の接地が重要である

座位保持の効果

- ・頭部コントロールが改善する
- ・上肢機能が向上する
- ・呼吸循環機能が改善する
- ・活動性が向上する
- ・介助量が軽減する

机やくり抜きテーブルを使用することで姿勢保持や上肢の操作が可能となる  
姿勢が安定することで体幹の安定が頭部の安定へとつながる

### あぐら座

- ・教師が子どもを抱えながらあぐら座にさせるとき、教師も三角マットなどに座ることで体勢が安定する。
- ・胸を広げるためにU字クッションを使用するとよい。また、座位用の机があることでさらに安定する。
- ・座位を嫌がる場合は、おしりの部分の支持面が不足であることが考えられる。座面をフラットにし、円座などを使用し、骨盤前傾位で座位姿勢を保持するとよい。

### ベンチ座位

- ・脚が内転しないようにベンチをまたぐように座らせる。
- ・机を利用する場合は、後ろから支援し、姿勢を保持させる。一人で上体を保持できない場合は、支援者の座高が高くなるようにクッションなどを敷き、頭部を支援者の胸につけ、顎をもって支持する。
- ・机に向かって座らせる場合は、体幹をサポートできるように肘の位置を高めにセッティングし、肘を曲げると良い。そうすることで頭が挙上しやすくなる。

### 脚（足）

- ・緊張している場合は、膝裏に手を当て曲げるようにすることで、緊張が和らぐ。抱っこする場合も膝を曲げてから支援すると良い。
- ・足裏を床につけ、感覚を入れてあげる。
- ・浮腫（むくみ）については下肢（股 膝 足関節）の大きな動きで筋肉の循環作用を働かす。（足が内反している場合は外反へ、底屈（足首がつま先側に伸びている）している場合は背屈（足首を脛側に曲げる）方向へ正しい位置にしながら動かす）

### 側わん防止

- ・柔らかいクッションは、側わんを助長する場合がある。キューボモビリアやカーペットに直接バスタオルを敷く程度でよい。
- ・常に同じ姿勢ではなく、できるだけ普段とらない姿勢（自分でとれない姿勢）を積極的にとらせる。
- ・側わんの場合は、縮んでいる側の腕を挙げながら脇腹の筋肉を伸ばす。

### 不随的な動き

- ・手の震えなどの失調様、チック様の不随的な動きに対して、幅広のベルトや帯などで腹部の緊張を高め、姿勢の安定を図るような支援をすると軽減する場合がある。

### ストレッチ

- ・ストレッチを行う場合は、骨盤（腰）をゆるめてから大腿 膝 足首へ行う。
- ・腕を伸ばすには、背臥位よりも側臥位の方がよい。
- ・腹臥位では三角マットを使用し、肩 背中 腰へ引っ張るように行う。

## 移動・歩行

### 歩行

- ・上腕を挙げて肘を体幹につけ歩いたり、上体を左右に揺らし歩いたりなど不安定な歩き方をしている子どもがいる。改善する手立てとして、外側に押す動きや、両手でねじる動き、足裏に刺激を与え感覚を入れることや四つ這い、しゃがむ動作の学習が効果的である。姿勢が不安定なことが上肢の操作性にも影響を与えている。
- ・後ろ歩きをすることで、足裏を全面接地し歩くことができるようになる。
- ・ステップ台を使って脚の出し方やバランスの取り方など、距離感や重心移動の仕方を学習する。
- ・すぐに座り込むなど体幹の支持性が低い場合は、腰掛け座位からバルーンなどを使って立ち上がらせ、バルーン上で上下肢、体幹を伸展させ、揺れを楽しみながら両手を前に着くように促す運動を行う。
- ・疲れやすい、長距離を歩くのが苦手な子どもには、いす運びなど普段から筋肉を持続的に使う活動を継続的に行う。

車椅子のポジショニング	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・車椅子のリクライニングは、45°～55°の角度がベスト。首の位置は少し引き気味にする。体調によって姿勢は変わるため、酸素飽和度などを計りながら行えるとよい。</li> <li>・U字クッションの使用は、胸郭を広げるために利用した方がよい。</li> <li>・左右に身体が傾いていないか、車椅子の背の部分や座面について確認する。</li> </ul>	
SRC ウォーカーの操作	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・両足が外転している場合は、できるだけ膝が中にはいるようにする。</li> <li>・使用する前に教師が足首をもち、股関節、膝、足首を動かしながら弛緩させる運動（本人にも動きを確認させるようにする）を行う。</li> <li>・座面が高すぎたり、前傾にしたりすると、床を蹴ることができない。座面を低めに設定しながら、脚の蹴る動きが最大になるようにする。</li> <li>・テーブルの高さが低い場合は、U字クッションで調整する。</li> <li>・ズックの床を蹴る部分に滑り止め（平ゴムなど）を付けることも有効である。</li> </ul>	
ワンハンドスカル的車いす	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・グリップを前に倒すと前進、手前に引くと後進、左側に倒すと左に、右に倒すと右に動く。片手で操作する車いす。</li> <li>・市販品のため、座るときは、座面の滑り止めや上体を支えるベルトなどが必要である。車椅子用のU字クッションを使用し、腕（肘）が後ろに移動しないようにする。</li> </ul>	

## 手の操作

<p>ポイント →</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・目と手の協調および手の発達において、眼の焦点を合わせる、注視、追視は重要である。</li> <li>・手と手の協調、両手動作ができるようにする。</li> </ul> <p>手の活動を促す前に、まず手をひらかせて手指を真っすぐに、親指は外に出し、手首を伸ばす 親指の外転・内転を促す 音・光・色などで意識を向けさせる</p>
鉛筆やスプーン	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・鉛筆持ち（Pencil Hand）を促す方法として、鉛筆やスプーンに洗濯ばさみやめがねクリップを付けることで握りやすくなる。</li> </ul>	
ズボンのホックかけや紐結び	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ズボンをはかない状態で練習するよりも、ズボンをはいてホックかけを行った方がよい。初めは手を添えて一緒にホックかけを行い、かかったことを確認するようにする。</li> <li>・ひも結びは、色の違う2本のひも（太いもの）を使って練習する。結べる状態にしておいて、左右に引っ張ることから始めるのがよい。</li> </ul>	
手や腕の動き	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・引く動作などが得意で、そればかりを強化すると可動域が制限されていく。曲げる動作を行ったら、伸ばす運動も行う。</li> </ul>	

ポイント

触覚過敏

- ・触覚刺激を徐々に増やしていく
- ・他動的に手をとって、拍手をさせたり、こすり合わせたりしている時に、その手をみるようにさせる


集中力

- ・集中できる最大限の時間を把握する
- ・多くを求めすぎない
- ・周囲に気が散るようなものを置かない
- ・窓のそばや人の気配の感じない場所で行う

教材教具の工夫

- ・学習にとって必要な方向、形、数、色、大きさなどの概念の発達を促すもの
- ・好きな音・色・形・光などで興味をもつように
- ・探索は、潜在能力を引き出すきっかけとなる
- ・平面・立体・距離感など姿勢や目的、集中力などを考慮して選択する
- ・単純なものから複雑なものへと発達段階を考えながらステップを踏んで行う

なぞりが上手になるための支援

- ・ 輪がしっかり閉じている丸、～角、波状、 回転、× 2本線の交差などの学習や点と点の2本線を結ぶ、3点を結ぶなどの学習などの積み重ねで文字を獲得していく。

つば吐きや粗雑な動き、衝動的な動きなど

- ・強い感覚入力を求め自分自身で強い感覚を入れている。筋肉遊び（握力を付けるための器具など）などの強い感覚入力を与える。
- ・授業の時にいすではなく、パルーンに座らせ運動感覚を入力する。
- ・多動性の子どもについては、視覚からの情報が入りすぎることが考えられる。腹臥位にし、体幹前面に感覚（背部、臀部を軽く押しつける）を入れる。
- ・におい、音など感覚過敏が強いようであれば環境を整えてあげる。