

保持椅子の調整

どうやって考え どうやって調整するか

はじめに

姿勢を整えることは、子どもたちにとって「心地よくなること」、「〇〇がしやすくなること」の大前提です。

自分のことを考えてみてください。例えば、映画館で映画を見ているときに、椅子の座り心地がよくないと映画の世界に入り込めなくなりませんか？あるいは、横になって休もうとした時、そこがゴツゴツした岩のようにかたいところだったら、ゆっくり休めるでしょうか？また、車を運転しようとしたとき、ベルトで体を窮屈に締め付けられている状態でうまく運転できるでしょうか？

何かをするときには、やってほしいことに集中してもらいたいですよね。できるだけ簡単に、わずらわしさがない中でやってほしいですよね。だから、そこに集中できるように姿勢が整っているかどうかはとても大切な前提条件になります。

さて、今使っている椅子はどのようなですか？

そのあたりを一緒に考えてみようと思います。

1. 椅子(保持椅子)

椅子は大切な補助具です

身体を自分で思うように使うことが難しい子どもたちにとって椅子は自分の身体をやさしく支えてくれる大切な補助具です。

この補助具である椅子は、心地よく活動に参加したり休んだりできるように様々な工夫がなされています。例えば、いつでもリクライニングの角度が調整できるとか、パットやベルトの調整ができるなどが代表的なものです。

子どもたちは、毎日着てくる洋服が変わったり、身体の調子が違ったりして日々変化します。また、活動の中身でも参加の仕方が変わります。椅子を使う子どもが、その時々で、少しでも不快に感じることをしないような使い方を心がけるようにしましょう。



休憩のときと活動のとき

もう少し詳しく椅子の使い方についてお話します。例えば、休憩のときと机上で何かをするときの姿勢は右の図のように変えなければいけません。

休むときは、できるだけ体の力は抜いてリラックスしたいでしょ？そうすると、身体は椅子にもたせ掛けたいから背もたれは後ろに倒した方が良いということになります。反対に、机上で何かをしようとするときは、背筋にピンと力が入っている方が手を動かしたり顔を上げておいたりしやすくなるので背もたれは起こしたほうがいいでしょう。

ただ、これも個人差があることなので、どうすればいいかは、一人ひとりに合わせて考えなければいけません。どうやって考えるか次にお話していきます。



2. どうやって考えるか

最初にすること

保持椅子が、合っているかどうかは目的によって変わるので、最初にするのは「この椅子に座って何をしてほしいか」を明確にすることです。

ここを最初にはっきりしておかないと何をどう考えればいいのか分からなくなります。

ここでは「前を見て活動に参加してほしい」について考えていきます。



次にすること

前を見て活動に参加するのを、椅子に座った姿勢でやってほしいのであれば、次にすることは、椅子に座った姿勢をみていくことになります。そのときの視点は、①子どもがどのように身体を使い（どこにどんな力が入り・どう姿勢が崩れるか）②どこをどう支えればいいのか の2つです。

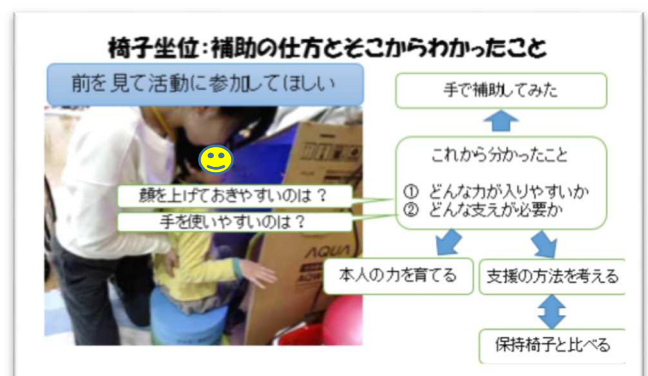
具体的には

右の図のように、先生が手や足や胸など自分の身体を子どもに触れて直接子どもがどのような力を入れているか、どこを支えないと姿勢が崩れやすいかなどを探ります。



わかること

そうすることで分かったことから、子どもが練習していくことと、椅子に工夫をしないといけないことが明らかになります。



椅子のチェックポイント

身体に触れて分かったことは、①腰が起きていること ②お尻に体重が乗っていること ③頭は左に倒れやすいこと ④胸も支える必要があること の4つが前を向いていることには大切だということでした。なら、椅子をチェックするポイントは、①腰 ②座面 ③背中 ④胸 の4つになります。



椅子の工夫を試す方法

身体に触れて分かったことの、①腰が起きていること ②お尻に体重が乗っていること ③頭は左に倒れやすいこと ④胸も支える必要があること の4つを椅子で同じようにするにはどうすればいいか試していきます。

そのためには、①～④について、(ア)子どもの身体のどこに触れていたか (イ)そこからどの方向に (ウ)どれくらいの力で 支えていたかを整理します。

この(ア)(イ)(ウ)の3つを再現できそうなものが周りを見回して何かないか探し、それを使って試してみます。



右手の代わりに試したもの
(タオルを丸めたもの)



左手の代わりに試したもの
(フレキシブルバーにタオルを巻いたもの クッション)



腰と胸をタオルとクッションで試す

腰にタオルを巻いたものを入れ、胸ベルトに柔らかいクッションをはさんで試してみる。

まだ長くは前を向けていない。



手で支えていたときと何が違うかを考える



【 自立活動で考える 】

これを繰り返すのに自立活動を使う

椅子に座っているときの状態を、先生が直接子どもの身体に触れて確かめ、同じような支えを椅子ができていないか見直し、似たような支えができるよう椅子に工夫を加え、また確かめる。この繰り返しには、時間がかかります。でも、あきらめないで繰り返し色々試すことしか方法はありません。それが最大限許されているのが支援学校です。そしてそのために自立活動があります。

今回は「保持椅子の調整」がテーマでしたが、他にもコミュニケーションや、身辺自立につながることや、学習上のことや、係り活動のことなど、できるだけ一人でやれるようになってほしいことはたくさんあります。

具体的に「〇〇なってほしい」とねがい、そのためにどうすればいいかを探ること、そのために自立活動の時間を有効に活用しましょう！



3. どうやって調整するか（椅子坐位姿勢を整える方法）

座るときの注意事項

- ・リクライニングの角度
- ・肘置きをあげる
- ・一度にやらない

椅子のリクライニングを立てた状態で乗り降りすると、自分で身体に力を入れることが難しい子は、姿勢が崩れやすくなります。また、腰はできるだけ深く、座面と背もたれに沿ったところで座りたいのですが、リクライニングを立てた状態ではそれも難しくなります。椅子に座るときは、椅子全体を後ろに傾けたほうがいいでしょう。

また、肘置きが降りているままの乗せ降ろしは、引っかかったりして事故の恐れが高くなります。肘置きは、あらかじめ上げておきましょう。

乗り降りする前に確認しておくこととしては、乗り降りをする前に「動線」を確認しておくことも大切です。例えば、床に寝た状態から椅子に座るとき、椅子がどこにどの向きで置かれているかを見て確認します。椅子まで安全に行くことができなかつたり、遠すぎたりするときは邪魔になるものを先にのけておいたり、椅子を近くまで持ってきたりしておくようにします。また、椅子に右から座らせなければいけないときは頭が左にくるように抱いていくなど乗る前に注意しておくといいでしょう。

椅子に心地よく座れているかどうかは、少し丁寧に確認しないと分かりません。また、一発できれいに座れることはほぼありません。一度で座らせることは自分の腰への負担も大きくなりますから何度かに分けて丁寧に座らせるようにしましょう。



腰とお尻の見方（整え方）

- ・腰を起こす（深く）
- ・パットと座面の出し入れ（膝・クビレ・左右の傾き）



- ① 一旦、椅子にのせたら、お尻の下に手を入れて「トントン」と上下に身体を上げ下げし、ザックリ腰を納めます。
- ② 次に、左右の腰のクビレ（骨盤）に手を当てて傾きやねじれがないか確認し、微調整します。
- ③ 微調整したときの「手の支え」と同じようになるようパットを調整します。良い位置にあるかどうかは、身体とパットの間に手を入れて確かめます。良い位置にあれば、手に感じる「圧」は均等になります。
- ④ パットの移動だけでは足りないときは、タオルなどを使って補強しましょう。

上体の見方(整え方)

- ・まっすぐにする(下から整える)
- ・パットの調整(体側・脇)
- ・ベルトの調整



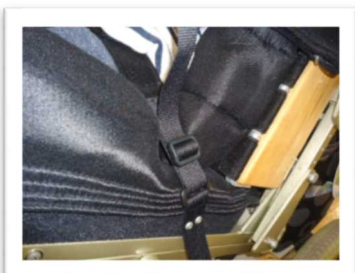
- ① 腰を整えてから、上体を整えます。
腰から体側に沿って少しずつ上体を上に引き上げながら左右差を確認し、整えていきます。
※このとき、子どもによっては左に傾いているほうが楽な子もいます。左右同じようにしようとは思わないで、その子の楽姿勢になるように整えてください。
- ② ザックリ整えたあと、姿勢の崩れやすいところ(支えておかないといけないところ)を確かめて、
- ③ 支えておきたい場所と強さ(高さ)と広さを手で確かめ
- ④ 調整します

ベルトの調整

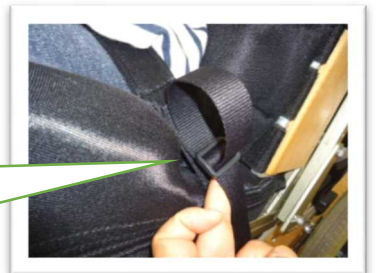
ベルトの調整は特に注意が必要です。バックルを止めることだけを意識しないよう、ベルトは今必要なのかを考えるようにして、必要でないときは外してあげてください。

また、胸や腹をベルトできつく押さえすぎると、呼吸ができなくなってしまいます。呼吸のための動きを制限していないかさわって確認し、胸やお腹のうごきがよくないときはすぐにベルトを緩めるようにしましょう。

ベルトの長さの調整は、下の写真のところで簡単にできます。やってみてください。



通したベルトは必ず折り返して、もう一度止め具に通すとずれません



頸から頭のラインの見方(整え方)

- ・呼吸をしやすく
- ・周りを見やすく
- ・ヘッドレストの調整（前後・左右・上下）

ヘッドレストの位置は、まずヘッドレストを外して手で頭を支えて確かめます。

そのとき頭の向きや傾きが良いかどうかは、呼吸の音や、子どもの視界を確認して判断します。

良い所を見つけたら、ヘッドレストが同じように支えているかどうか確かめ、微調整します。

このとき、できるだけ広い面で均等に支えるように微調整します。部分的に強く押し付け過ぎているところがあるとそこにジョクソウ(床ずれ)ができてしまいやすくなります。特に耳が痛むことが多いので気を付けましょう。



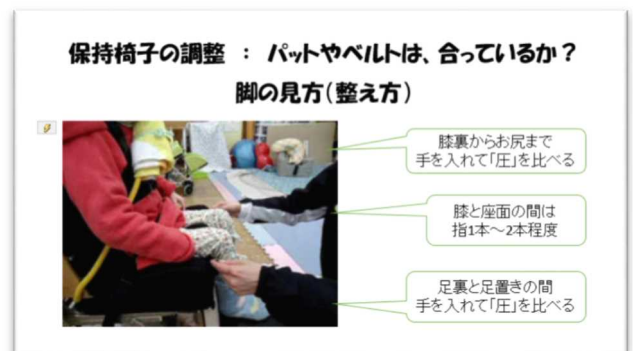
脚の見方(整え方)

- ・膝裏を合わせる
- ・足首の状態を合わせる
- ・足置ききの調整（角度・高さ）

座面と膝の間は、指1～2本入るくらいが丁度良い間隔になります。膝の裏には、血管が通っているのであまりきついと血流を悪くしてしまうので注意しましょう。

足置ききにおいた足裏は、全体が均等に足置ききについていれば、まずは大丈夫です。左右の脚で違うとか、踵やつま先だけがついている状態などは調整が必要になります。

ただし、緊張が強い子で、脚で踏ん張ることで全身に力が入ってしまうようなタイプの子は、わざと足置ききを使わないようにすることもあります。足置ききがあることで良いことや悪いことがありますから、座った状態を細かく観察して微調整するようにしましょう。



ティルトとリクライニング

ティルト：座面と背もたれの角度はそのまま全体的に傾ける

リクライニング：背もたれだけ傾ける



【ティルト】



【基本】



【リクライニング】

※背もたれだけを傾けるリクライニングは、傾きを調整するときに背中や腰がずれて

姿勢が崩れたり、『褥瘡』の原因になったりします。ティルトはそれを防ぐために作られた機能です。

リクライニング機能を使用するときは、いったん背中を背もたれから離して調整すると『褥瘡』の危険は防ぐことができます。また、腰や体幹等のズレはリクライニングの後は特に念入りに確認する必要があります。注意を払う習慣を身に付けましょう。

4. まとめ

保持椅子の調整は、何に使うかで変わります。
そこをまずおさえてから、補助具として必要な機能があるかどうか考え、調整するようにしましょう。

いろいろ試すことで見えてくることがありますから遠慮なく調整してみてください。

保持椅子の調整 : まとめ

考え方

最初に、やってほしいことを明確にして、それから実際に身体に触れて、力の入れ方や姿勢の崩れ方を確認し、椅子に必要な調整を考える。

整え方

身体と椅子・ベルトの間に手を入れて「圧」を確認する

「フィットしていますか？」

現在使用している座位保持椅子、車椅子のチェックをしてみましょう。

- ① ヘッドレストの位置は？
 あごが、上がりすぎたり顔が下向きになったりしていませんか？
- ② 背面は？
 背中全体が、背面のカバーにしっかりとフィットしていますか？
 肩が、背面より飛び出していませんか？
- ③ 座面は？
 膝が、前に飛び出していませんか？
(座面と膝裏の間に指1本くらいが Good!)
 太腿は、楽におさまっていますか？
 お尻が、窮屈になっていませんか？
- ④ ステップの高さは？
 膝が、座面から浮き上がっていませんか？
 脚が、ステップの前に出ていませんか？
- ⑤ ベルトの位置や長さは？
 胸ベルトや腰ベルトや肩ベルトは、締めすぎではありませんか？
 胸ベルトの位置は、下がりすぎではありませんか？
 肩ベルトの位置は、肩より低くなっていませんか？
- ⑥ 天板の高さは？
 天板に腕を乗せたとき、低すぎたり高すぎたりしていませんか？

(参考資料 : 今津特別支援学校 支援専科便りより)