

訓練室だより

第2号

平成23年
2月1日
発行

発行者
福祉プラザ台東清峰会
東京都台東区清川
2-14-7
代表：03-5824-5630



業務報告② 座位姿勢修正について

私たち機能訓練指導員の業務のひとつに介護職からの相談への対応があります。今回は、相談の中でも最も多い利用者様の「座位姿勢の修正」について紹介します。

そもそも良い座位姿勢とはどのような姿勢のことなのでしょう？左の図に良い姿勢のポイントを3つ挙げました。



もし、座位姿勢が悪いと様々な悪影響が出てしまいます。以下に主なものを3つ挙げました。

- ①筋力・内蔵などの機能低下
- ②床ずれの発生
- ③食事の飲み込み能力低下

姿勢が悪いと、筋肉の使い方に偏りができたり、内蔵の位置がずれたりしてしまったり、本来の機能が発揮できなくなってしまう。また、座面と接する部分に圧力が集中してしまったり、床ずれが生じやすくなります。食事の時にはムセや窒息などの原因になります。



実践編

次に、業務の中で実際にどうやって座位姿勢の修正しているのかを紹介したいと思います。姿勢の崩れといっても様々なタイプがあります。今回は座位姿勢の崩れの中で最も多い「ズッコケ座り」への対応方法を紹介します。

「ズッコケ座り」(仙骨座り)とは？

図のように、お尻が前に滑って背中が曲がってしまった座り方です。ひどい場合には前に滑り落ちてしまうこともあります。



↑ズッコケ座り・良い座り姿勢↓



バスマットを利用した座位保持装置



バスマットを利用した座位保持装置

バスマットクッションによる修正

写真のように、お尻の形にくり抜いたバスマットを車椅子にはめ込み、その上に座ります。こうすることで、お尻が前に滑ってくるのを防ぐことができ、骨盤が起きて姿勢が良くなります。骨盤が起きると、お尻の柔らかい部分が座面に接するようになりますので、床ずれになりにくくなります。

コラムコーナー

腰痛予防体操

腰痛予防体操として、今回は腹筋を鍛える運動を紹介したいと思います。まずは、腹筋について簡単に解説します。

腹筋とは、図に示したように4つの筋肉からなります。このように胴回りの前方と側方を取り囲むように付いているので、天然のコルセットとして機能します。そのため、腹筋を鍛えることが、腰痛予防にとっても重要なことです。以下に簡単な運動を3つ紹介します。

①タオル押しつけ運動

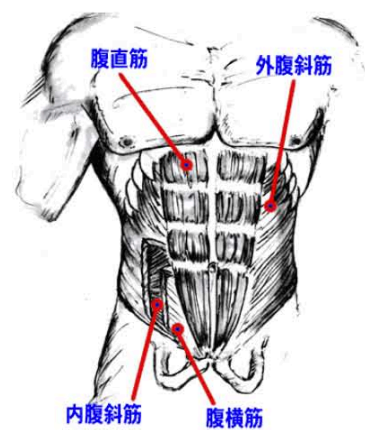
下図のように仰向けに寝た姿勢で両膝を立て、腰の下に折りたたんだタオルを敷きます。この状態からお腹に力を入れて、腰でタオルを押しつぶすようにします。力を入れる時は息を吐きながら十回程度繰り返して行ってください。

②タオル押しつけ十片足挙げ運動

①の運動を行いながら、同時に片側の膝を伸ばし、5秒程度伸ばした状態を維持し、元に戻します。この運動を呼吸しながら左右5回ずつくらい行います。

③斜め腹筋運動

図のように、仰向けで両膝を立てた姿勢から起き上がり、手を伸ばし、反対側の膝を触れるようにします。息を吐きながら膝に触れ、戻った時に息を吸うように呼吸しながら行ってください。



お腹にある4つの筋肉

※今回紹介した運動は、最近腰を痛めたばかりの方や腰の痛みが強い方は絶対に行わないようにしてください。現在、強い痛みがある場合は、運動よりも安静にすることが重要です。

訓練機器紹介

「ニユーステップ」

第2回からは訓練室にある機器について説明します。

今回はニユーステップという機器について説明します。

次の3つの目的でニユーステップを使用しています。

- ・全身運動
- ・関節可動域の維持
- ・ダイエット

主に麻痺や関節痛などで歩くことが難しい方や、膝を深く曲げることができないような方(膝を曲げると痛みが出る、関節が固まっている)が対象となり、この機器を使うことで体力や心肺機能の維持・向上、関節が固まるのを防いだり痛みを緩和することができます。



訓練室に実習生が来ています。みなさんよろしくお願ひします。



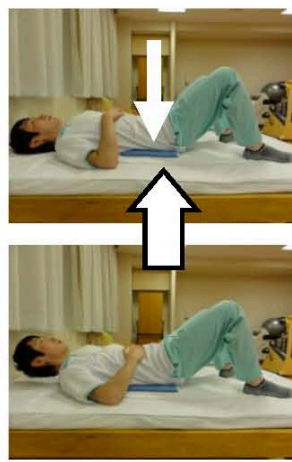
埼玉医療福祉専門学校3年
馬袋良悟(ばたいりょうご)
実習期間：H23. 1/17~2/25



③斜め腹筋運動



②タオル押しつけ十片足挙げ



①タオル押しつけ運動

編集後記

上段は施設屋上からの景色を写真におさめたものです。真ん中にスカイツリーが見えていますがこの春には634メートルになるそうです。