

予期しないことが起こっている時には PT 編 B 部門向け



「新型コロナウイルスによる休校が続き、保護者の皆様にはご協力感謝申し上げます。
ご家庭で過ごす時間が増え、「変形が進んでしまわないか」「体の状態は大丈夫だろうか」と
ご心配なこともあるかもしれません。今回はご家庭でできる姿勢づくりやストレッチのポイントを
少しご紹介できたらと思います。

①姿勢づくりのポイント

広い面で支える

- ・ タオルやクッション等を用いて、頭、腕、体幹、足を広い「面」で支えてみましょう。
⇒ 頭、腕、足の重さを、接触面の広いクッション等で支えてあげることで、緊張が緩み、
変形拘縮が進むことを防ぐことができます。



隙間を埋めるのではなく



腕にタオルを挟むだけでなく



広い面で足全体を支える



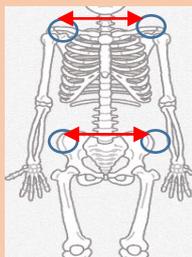
腕全体を支える

- ・ クッションは様々な形があると便利です。バスタオルを丸めて筒形にしたり、ネックサポ
ートクッション、他にも洗濯ネットにパウダービーズを入れると様々な大きさのクッション
が作れます。(補充ビーズとして 100 均やニトリ等で売っています)



肩と腰のラインに注目

- ・ 両肩を結んだ線と左右の骨盤を結んだ線が平行になっているかをチェックします。



仰向け・横向き等でも両肩を結んだ線
と骨盤を結んだ線が平行に近く、ねじ
れが少ない姿勢が望ましいです。

②ストレッチのポイント

☆ストレッチを行う前にマッサージ等を行い、お子さんの緊張を緩めてからストレッチを行ってください。

☆「優しく」「ゆっくり」動かし、お子さんの表情を見ながら、話しかけながら行ってください。

○ 股関節

- ・太もも部分を支え、付け根の部分を支点にゆっくりと動かします。
- ・曲げ伸ばし(屈曲/伸展)、内向き・外向き(内/外転)、内回し・外回し(内/外旋)の6方向があります。
- ・股関節脱臼や亜脱臼がある場合、割り座の方向(屈曲/内転/内旋)に股関節を動かさないでください。

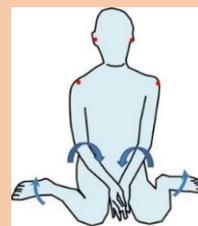
○ 膝関節

- ・股関節の動かし方と同様な方法でゆっくりと動かしてください。
- ・膝が伸びにくく、太ももの裏が固くなっている場合、伸ばす方向に重点的に行ってください。

股・膝関節動かし方



太もも部分を支え、矢印方向に引き出しながら膝をゆっくり曲げ伸ばします。



割り座

○ 足関節

- ・膝を曲げた状態で動かします。
- ・足首が固くなると、装具が履けなくなったり、立位が取りにくくなります。
- ・靴や装具を履く前に、足首のストレッチをすると履きやすくなります。

足関節動かし方



片方の手で足首を持ち、逆の手は足全体を包む様を持ってください。



○ 足指

- ・靴や装具の中で足指は丸まりやすくなるので、時々チェックをし、足指を伸ばしてください。
- ・足関節と同様、靴や装具を履く前に、足指を伸ばす時間を作ってください。

疑問点等ございましたら、PT 宮崎までいつでもご連絡ください。

小田原養護学校 理学療法士

宮崎美保