

# おうちで出来る！ かんたんトレーニング シリーズ

## 障がいがあってもかんたん！トレーニング 編

今回は、立ったり歩いたり難しいけれど、寝返りやずい這いが出来る方、座って手足を動かしたいけど、うまくバランスを保てない方を対象としたエクササイズを提案していきます

今回のトレーニングは、“頭を動かしたいのに、手や足にも力が入ってしまう”だったり、“手を伸ばしたいのに曲がってしまう”だったり、“座っていたいのに、力が入りすぎたり、あるいは入らずに姿勢が崩れてしまう”方が対象です

そのような場合には、姿勢を保つ筋肉の調整が難しく、身体がこわばりやすかったり、関節が硬くなったり、一定の姿勢を保ちにくかったりします

少し介助されながら、自分の効率のいい身体の動かし方を学ぶことはとても重要です

最初はなかなかうまくいかなかったり、これでいいのか心配になったりするかもしれません

なるべく変化を見逃さないように、注意深く観察して、お子さんを見てみてください

少しの変化、少しの上達を感じとり、お子さんが、ちょっとでも、“うまく動いたな”と思った時にはたくさんほめてください

そうすることで、上達しようと、きっとモチベーションが高まります！！

自分の身体をうまく乗りこなしていくための、かんたんトレーニングをご紹介します

### 気を付けること

- 誘導はゆっくり行います
- 動きを、“待つ”ことが大切です
- ちょっとした変化を見逃さない
- 痛みは与えない

※不安に感じる場合はセラピストにご相談を！

ヒョコ



今回も、難しいことは考えずに、楽しく行ってみてください！  
やってみて、難しかった点は、今度リハビリに来た時に、一緒に考えて取り組んでみましょう！！

## 1. 頸の回旋運動

開始姿勢: あおむけ、介助者は股関節と膝関節を曲げて姿勢を安定させます

すること: 頭を自力で動かしてもらいます

声掛けに合わせて左右を向いたり、真ん中で止めたいします

※かんたん！運動(発達)編の“首振り運動”のところも参考にしてみてください

望ましい反応: 姿勢を崩さずに、ラクに頭を動かすことが出来る

注意すること: 頭を動かすたびに体全体に力が入り、姿勢が大きく崩れる

コツ!! : 膝と股関節を深く曲げてお腹を適度に圧迫し、腹圧を高め、中枢部と言われる体幹をなるべく安定させます

写真の赤丸部分が動きすぎないように!

最初のころは姿勢が崩れても、続けていくうちに徐々に崩れなくなってくると上手になっている証拠です



姿勢をなるべく崩さずに右に左に!  
上手にできたら、右を向いたまま右肘を曲げたり、  
頭を真ん中にコントロールしながら  
両手を合わせたり応用的に動いてみましょう!!

## 2. 寝返り練習(足から介助編)

開始姿勢:あおむけで、膝関節を曲げて立膝の姿勢をとります

すること:介助者は、膝を支えて、その膝を右か左に倒して身体を捻ります(写真の①)

身体を捻ることで、寝返り動作を促します

この際、上半身はあまり介助せず、なるべく自力で動いてもらいます

膝を左右に倒したと同時に寝返る方もいれば、少し時間のかかる人もいます

時間がかかる場合は待ってあげて、少しずつ自力で動ける範囲が広がると good!

望ましい反応:腰の捻りに伴い、上半身が寝返ってくる(写真の②)

気を付けること:痛みを与えない

急激に動かさないでゆっくり誘導します

コツ!! :動きを待ってあげること

自分で動ける範囲は動き、力が入っていても中々動きにならない時は少し手伝います

自分で動ける範囲を少しずつ広くしていけるといいトレーニングになります



最初は少し、時間がかかるかもしれませんが  
でも、繰り返し行うことでスムーズになってくるかも!  
右手を左側に、左手を右側に動かすことは、身体を捻る  
運動になり、とてもいいです!

### 3. 寝返り練習2(上半身から介助編)

開始姿勢:あおむけ

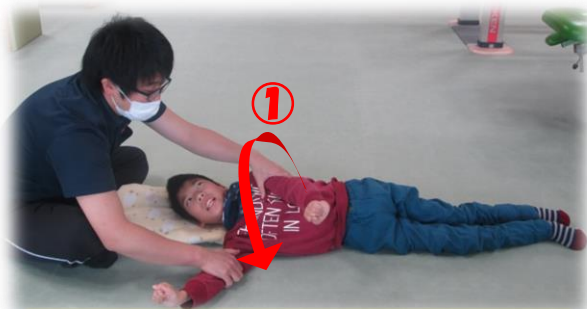
すること:上半身(肩や腕、背中など)から介助して、寝返り運動を促します  
※接触感染の観点から、手と手の接触はなるべく避けましょう  
この際、骨盤や下肢には触らずに、なるべく自力で動かしてもらいます

望ましい反応:骨盤が回り、上側の足を操作して、寝返ることが出来る

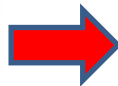
注意すること:ゆっくり行い、痛みは与えない  
脱臼の既往がある場合には、痛みがなければ行ってもかまいませんが、心配でしたら担当セラピストまでご相談ください

コツ!! :大事なことは“骨盤と下肢を自力で動かしてもらうこと”です  
介助者は、どこから、どのように、どの方向に介助すればよいか考えながら行うと good !  
目の前のお子さんが、どうやったら足が動かしやすくなるか、考えながら行うと楽しいです

#### 【仰向け⇒横向きへ】



①上半身を右手側に捻っていきます  
上側の手を下側の手に近づけます



②下半身(上側になる足)を出来るだけ自力で動かしてもらいます

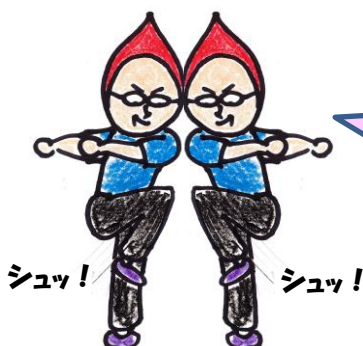
#### 【横向き⇒仰向けへ】



①上半身を背中側に捻っていきます



②下半身(上側の足)を自力で動かしてもらい、あおむけに戻ります



手もそうですが、足も非常に重いものです  
動かそうと思っても、なかなか難しい!  
介助の方向を工夫しながら、動かしやすい方向を見つけて  
「足、動かしやすいな」と思わせられたら good !

## 4. ラクな姿勢で手や頭、表情を動かしてみよう！

開始姿勢：抱え座位(介助座位)、身体の大きな方の場合には後ろから介助しても可能  
介助者が、座位姿勢の中でお子さんの頭をコントロールして安定させることが重要  
下の写真のように、さまざまなパターンで頭を安定させてみましょう

すること：頭の安定を補償したうえで、大きく口をあけたり、声を出したり、顔を左右に向けたり、手を挙げたりします

望ましい反応：姿勢の安定が損なわれることなく、手や口、表情を動かすことが出来る

注意すること：**支え過ぎない**  
姿勢が大きく崩れすぎない

コツ！！：**介助者自身の身体が安定していることも重要**です  
介助者の不安定さはお子さんにも伝わってしまいます  
写真のセラピストは安定していないので、姿勢を変えるか、壁にもたれるなどするべきです  
支え過ぎてもしいけないし、姿勢が崩れすぎてもしいけないというところが難しいところです！



①おしり②せなか③後頭部を支えています



①おしり②せなか③後頭部と、④おでこを支えています



①おしり②せなか③後頭部と、④下あごを支えています



①せなか②後頭部③下あごを支えています(あぐらバージョン)

“安定”を考えた時に、支える点が3点以上で安定しやすくなります

カメラの3脚なんかイメージしやすいと思います

ただ、支える点が多すぎると、今度は動きにくさにつながることもあるので注意が必要です！！



股関節の硬さや、背中形状により、座りやすい姿勢は異なってきます

より安定しやすい姿勢で行ってください！！

支える点が3つの場合、その内の2点をしっかりと、もう1点を緩めに支えると安定した動きになりやすいです

## 5. 前もたれ座位

開始姿勢: 介助者は一緒に床に座って、枕に手をのせます(写真はあくらで行っています)  
おしりもしっかり床についておきます  
※あくらが難しい方は抱え座位(“4”で行っているような)でもいいです

すること: 座位姿勢を安定させて、右を向いたり左を向いたり手を動かしたいします  
後ろにもたれたり、前にもたれたり、頭を上げたり降ろしたり、さまざまな動きが実現できる  
といいです(一緒にTVを見るのも good!!)

望ましい反応: 姿勢を大きく崩さずに頭を動かしたり、手を動かしたりできる

注意すること: あくら座位では、極端に前傾を強めたり、無理矢理前傾にしたいする必要はありません  
写真位の角度で大丈夫です  
お子さんによって、急激に反り返って頭を上げてくる可能性がある場合は、頭をぶつけないように注意してください

コツ!! : お子さんがどうやったら安定してくれるかを考えながら行うといいです  
また、「あれ見てみ〜」や「あれ何やろ〜」的な声掛けで、顔を上げたくなるような声掛けも効果的かもしれません



例えば我々が足のつかない大きなバルーンに座っているとします  
慣れなければフラフラで、座ったまま何かしようとしても、  
バランスが崩れてしまい、まあ困難です  
ところがちょっと支えてもらうだけで、動きやすさがだいぶ  
変わります!  
“ちょっと助けてあげるだけで”パフォーマンスが変わる!  
を、実感できると good です!!  
そのちょっとの助けが、普段使っている椅子の胸ベルトや  
腰ベルトに移行できると尚 good です!!

