

# ミニ研修『うつ伏せ姿勢（腹臥位・伏臥位）について』

R3. 9. 1 特別支援課

## 姿勢の特徴

体幹とマット面との接地面が広く安定性の高い姿勢です。また、口腔内などにある唾液や痰が出しやすく、楽な呼吸となります。また、仰向け姿勢に比べ、自分の体を支えたり、姿勢を変えて次の活動へ移ったりなどもしやすいので、いろいろなことへの働き掛けを引き出す基本の姿勢といわれています。

## ＜うつ伏せ姿勢のメリット＞

- 側弯などの姿勢変形の予防・軽減
- 腹圧がかかることにより、消化器関係の動きを活発にさせる
- 褥瘡防止
- 覚醒水準が上がる
- 頭部を動かしやすい
- 食後でも可能な姿勢

## ＜ポイント＞

### 1. 呼吸状態に注意すること。

（※顔色などをよく見ること。進行性の疾患や呼吸器系の疾患がある子の場合は、適切な姿勢とはいえません。）

2. 股関節や膝関節が伸びにくい場合は、床面との空間を埋めて接地面を大きくすることで、安定した姿勢をとれるようにすること。

3. 顔面側の胸の下に枕を入れるなどして頸部の力を抜くこと。

4. 膝を曲げて股関節や腰部の力を抜くこと。

5. 胸郭や腹部の床面との接地による前方方向への動きの抑制を補うために、背面、側腹部の動きを確保すること

## ＜ロールや三角マットを使用した腹臥位＞

上肢での支持や頭部のコントロールが不十分な場合は、三角マットやロール、タオルを巻いたものなどを胸の下にあてます。上肢に負担をかけすぎないようにし、安全にうつ伏せ姿勢をとる必要があります。

パピーポジション（肘立て腹臥位）は頭部、体幹の伸展を促しやすく活動性を引き出す効果も期待できます。また、消化器系の働きや嚥下機能にかかる舌根沈下、下顎の後退等の軽減が期待できます。ただし、後頸部の過度な後屈（反り）や体幹の過伸展は避ける必要があります。（肘・上肢が胸部下に引き込まれてしまい不安定になります）



うつ伏せで向かい合って、やり取りを楽しむことができます。

顔面側の胸の下に枕を入れる

