

<仰臥位とは>

仰臥位とは、仰向けの姿勢です。支持面が広く、無理のない「安全な姿勢」「休息の姿勢」と言われています。ただし、他の姿勢に比べ、活動が制限されてしまう姿勢でもあります。

<仰臥位のメリット>

- 支持面が広い。
- 筋緊張を抑制しやすい。
- 頭部が動かしやすい。
- 胸郭が動きやすい。
- 吸気優位になる。

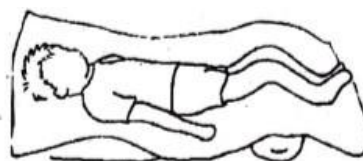
<仰臥位のポイント・留意点>

- 肩と腰の位置関係を修正しましょう。両肩を結んだラインと左右の腰骨を結んだラインをなるべく平行に近づけるようにしましょう。ただし、無理に引き伸ばすと逆に縮める力が生じるので徐々に行いましょう。左右のバランスと安定が大切です。
- クッション等を使って広い支持面を確保しましょう。仰向け姿勢をとり続けると、関節が固くなり、身体が拘縮、変形することで、床面と頸、背中、腰の間に隙間ができ、体勢が不安定になることがあるため、広い面で身体を支えられるようにしましょう。
- 児童生徒の多くは、関節可動域が狭くなっています。基本は、子どもの「最大伸展」と「最大屈曲」の中間を意識しましょう。
- 仰向けの姿勢をとり続けることは、舌根沈下による気道狭窄、胸郭・横隔膜の動きの制限により呼吸障がい心配されます。また、胃腸等が押し付けられることから、消化・吸収・排泄への影響も考えられます。下肢の軽い屈曲位を確保することで、それらを軽減しましょう。

<仰臥位の実例>

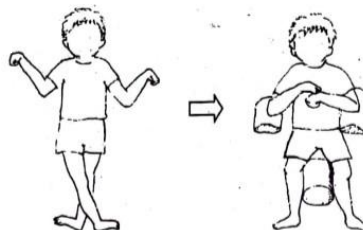
- ① クッションやタオルで身体を包み込むことで、接触・支持面を広くします。

- 接触面を広くとることで、姿勢が安定し、安心して活動できるようになります。



- ② クッションを使って姿勢を補助する。

- 交差している足の間にはクッションをはさみ、足を開きます。
- 肩や腕は、クッションを肘にあてて身体の中心に置くようにします。



- クッションで両足を包み込むことで足を閉じます。

