



ミニ研修『椅子座位について』

R4. 1月 特別支援課

<ここでいう椅子座位とは>

- ・児童机、児童椅子を使って活動するための姿勢である。



<椅子座位のメリット>

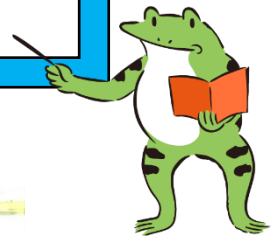
- ・頭部の保持が安定し、楽に見たり、聞いたり、食べたりしやすい。
- ・顔を上げ、手を動かしての作業がしやすい。
- ・重力を受けて胸郭が下がり、呼吸がしやすくなる。



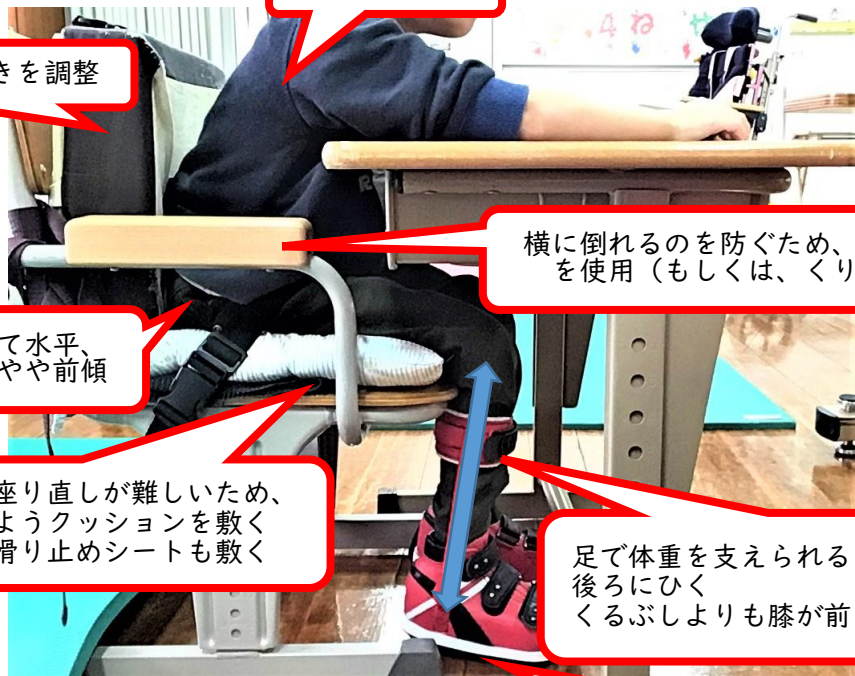
活動への意欲や自主性、自発性が高まりやすい

<椅子座位ができるための条件>

- 両足底を床に着けられる
- 体幹を保持できる
- 頭部を動かすことができる
- 体幹を起こした状態で、呼吸が安定 顔色が正常
- 臀部に傷などが無い



<実践例とポイント>



クッションで奥行きを調整

上体は前傾

骨盤が正面から見て水平、ねじれていない、やや前傾

お尻の皮が薄く、座り直しが難しいため、お尻が痛まないようクッションを敷く
滑らないように滑り止めシートも敷く

横に倒れるのを防ぐため、手すり付きの椅子を使用（もしくは、くり抜き机でも可）

足で体重を支えられるように少し足を後ろにひく
くるぶしよりも膝が前にくるくらい

両足底の全面が床に着く
着かない場合は、雑誌やブロックで補高する



骨盤と両足の位置を意識して調整することで、子ども達の作業に向かう意欲が向上しました。また、より自信をもてるようになり笑顔も増えました。

