

# 姿勢の評価ポイントと指導案

～姿勢による脊柱への影響と  
その予防方法～

京都市立東総合支援学校 非常勤講師

洛和会音羽リハビリテーション病院

理学療法士 澤田明莉

# 今回の目的

- 座位姿勢について理解を深める
- 異常姿勢を判断できる
- 姿勢からストレッチするポイントを見つけられる

# 講義内容

- 姿勢評価の仕方
- ストレッチ方法
- 指導例

# 椅子座位について

- よい姿勢で座ることができる
- 安楽位で座り続けられる

# そもそも…

## 悪い姿勢はなぜいけない？

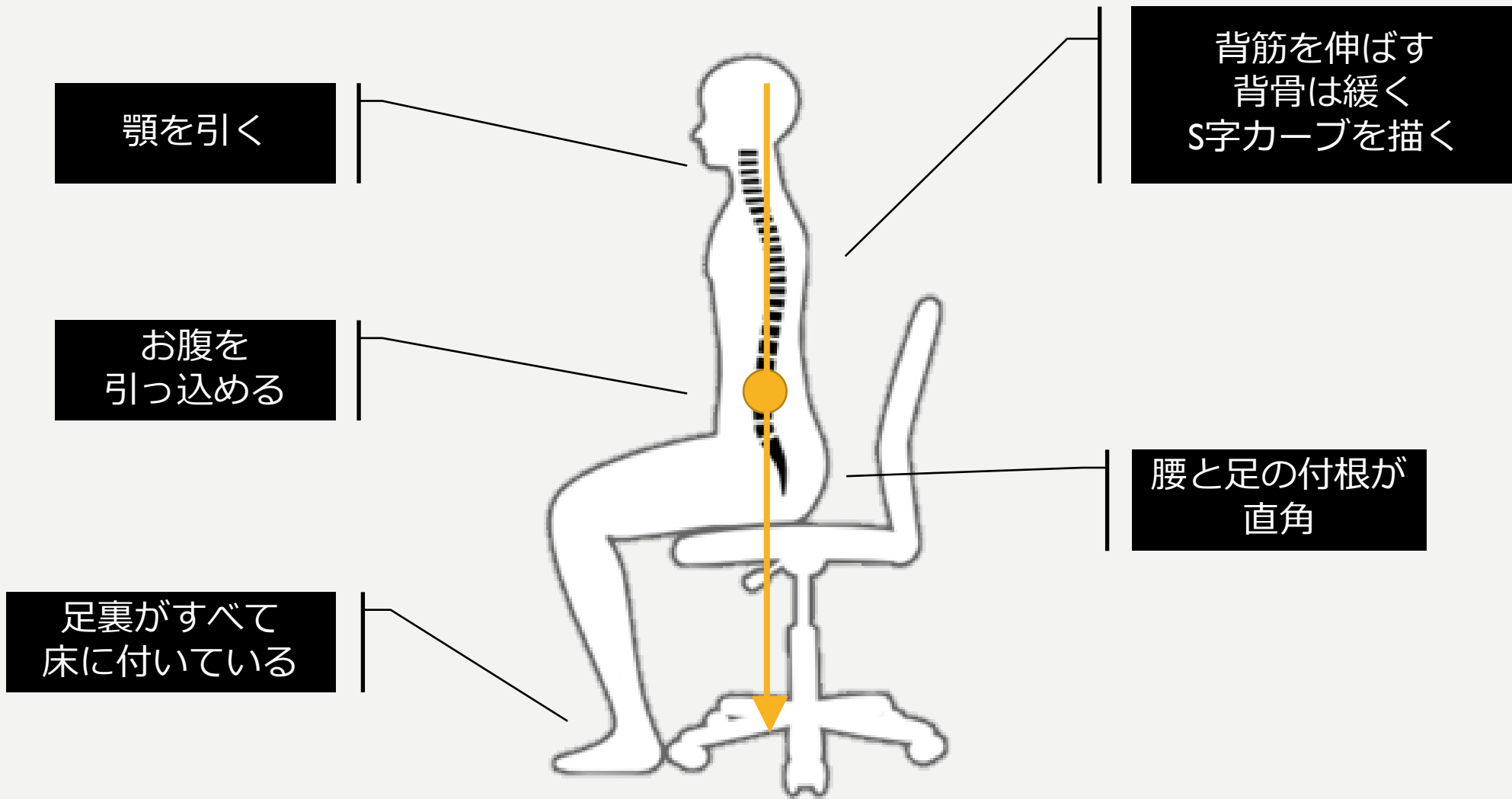
- 変形を引き起こす可能性がある
- 疲れや息苦しさの原因になる
- 腰痛・頭痛を引き起こす
- 精神の不調を引き起こす

# 良い姿勢とは…

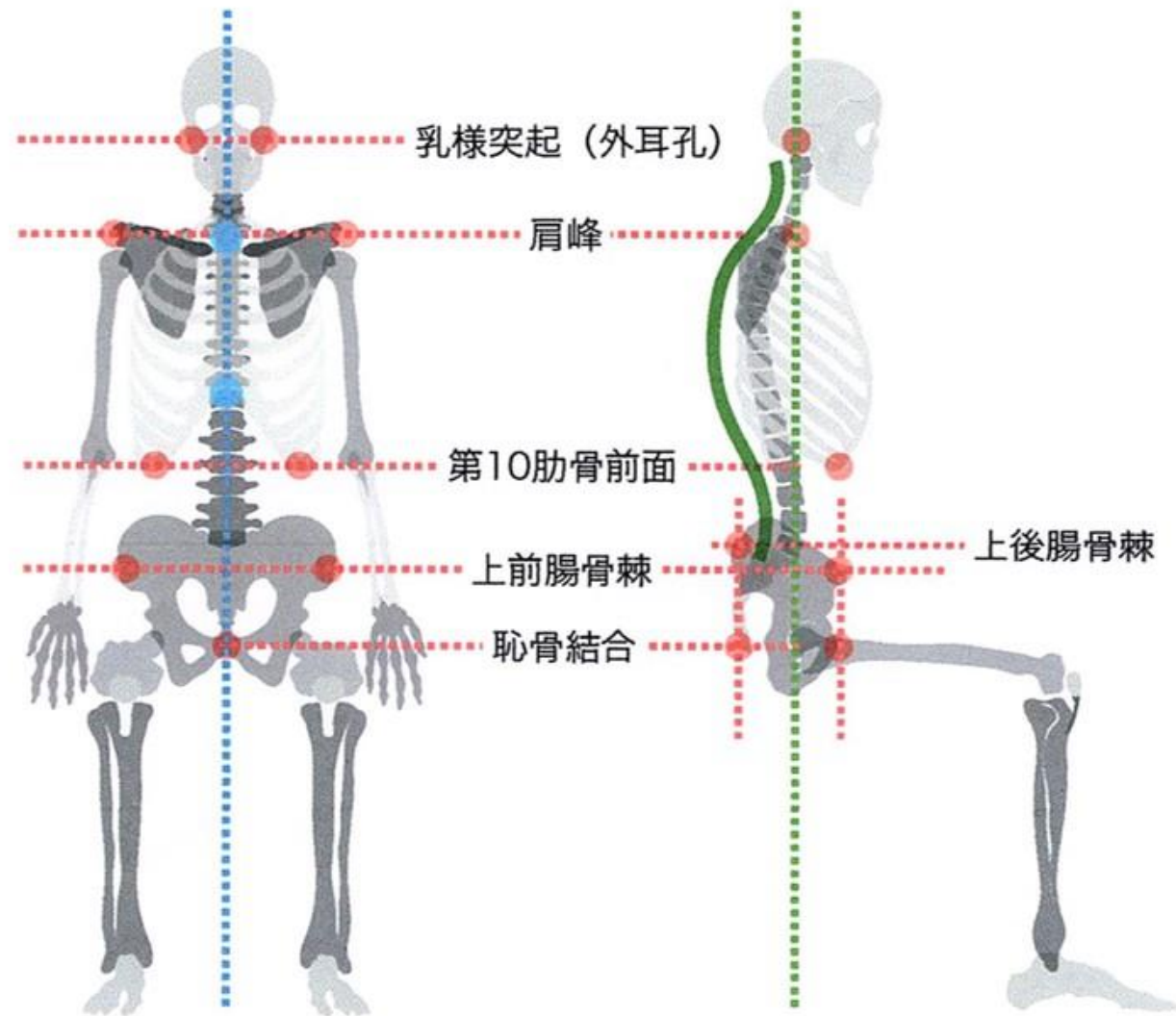
- 力学的に安定であること
- 生理的に疲労しにくいこと
- 医学的に健康であること
- 心理的に心地よいこと
- 見た目が美しいこと
- 作業からみて能率がよいこと

**※年齢・性別・職業・生活様式によって  
ひとりひとり違います**

# 良い姿勢

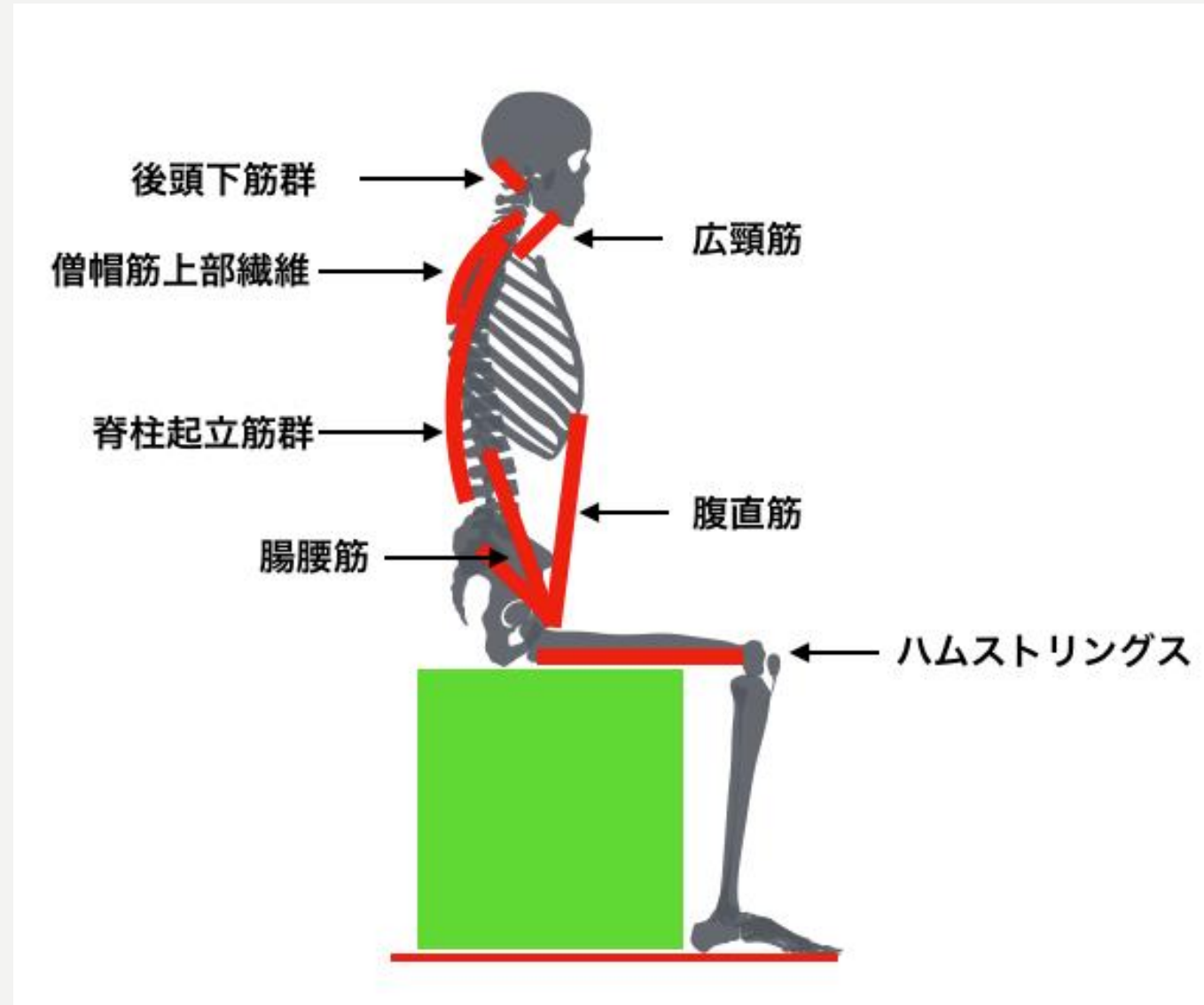


# ランドマーク





# 座位姿勢を保持するための筋肉



# 悪い姿勢

反り腰



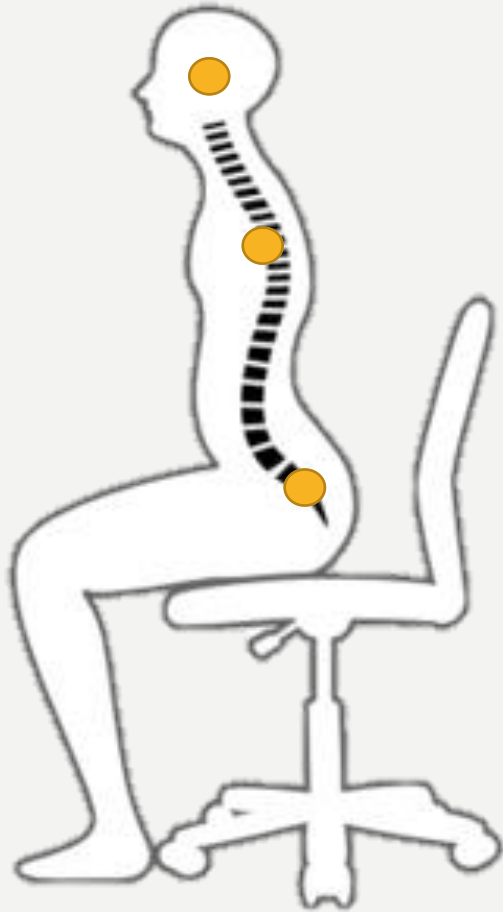
猫背



浅座り

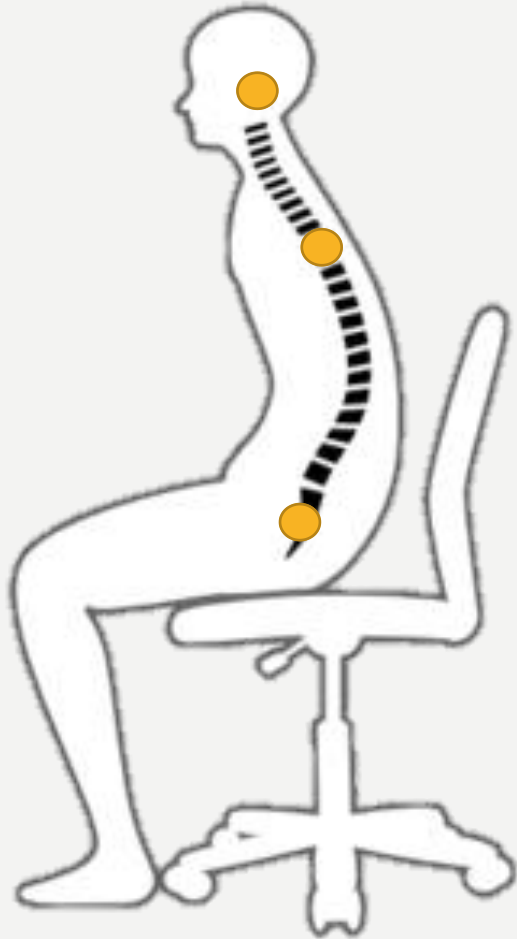


# 反り腰



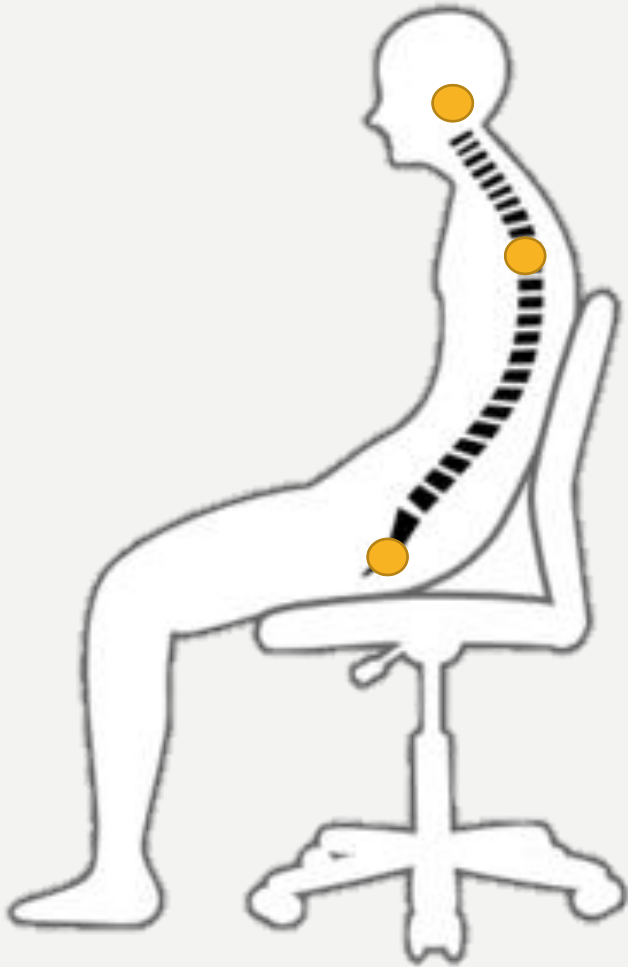
- 骨盤が前に倒れている（骨盤前傾）
- 胸を張ってしまう（過度な腰椎前弯）
- ランドマーク
  - 骨盤の位置が後ろ（お尻が出っ張っている）
  - 肩の角に対し、耳が前に出ている。（顎が上がっている）

# 猫背



- 骨盤が寝ている（骨盤後傾）
- 背中が丸まる（脊椎後弯）
- 顎先が前に出ている（頸部前方偏位）
  
- ランドマーク
  - 肩の角の位置が後ろ
  - 耳・骨盤の位置が前になっている

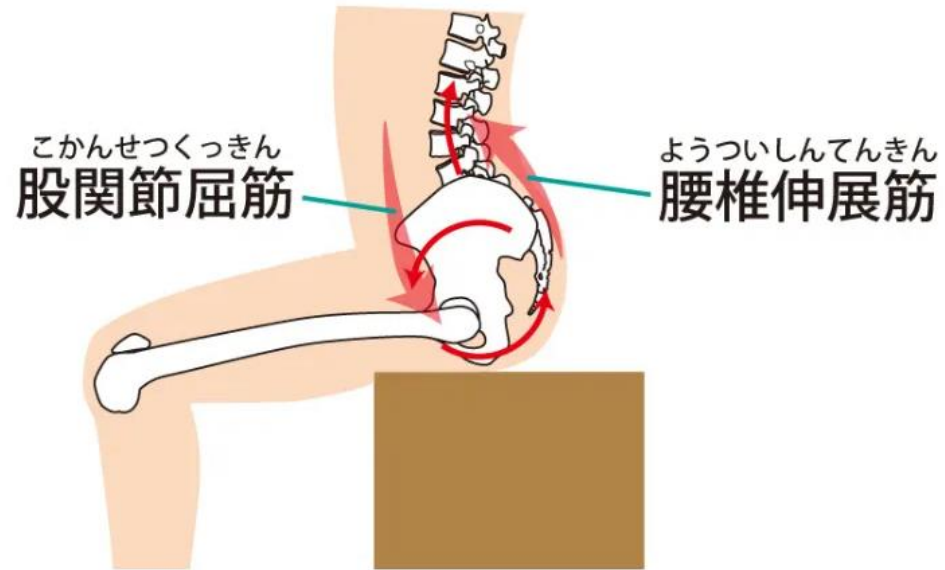
# 浅座り



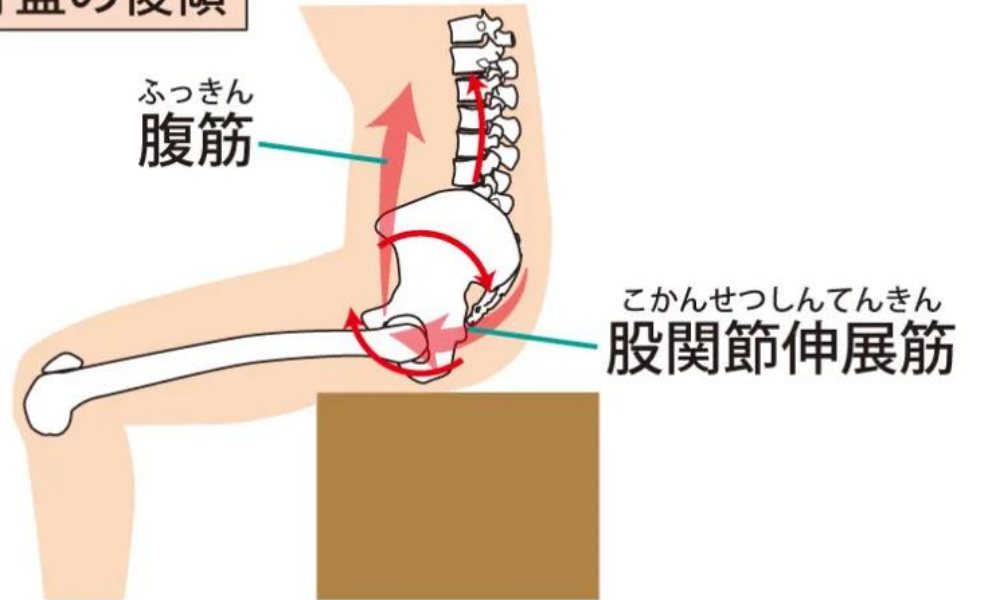
- おしりが前に滑っている
- 骨盤が寝ている（骨盤後傾）
- 背もたれにもたれている
  
- ランドマーク
  - 骨盤が一番前にある。
  - 耳に対し、肩の角が後ろにある

# POINT 骨盤の角度をみる

骨盤の前傾



骨盤の後傾



- 骨盤が寝ている（骨盤後傾）

- ⇒ 骨盤を前傾させたい

- ⇒ おしりにものを挟む

- 骨盤が起きている（骨盤前傾）

- ⇒ 骨盤を後傾させたい

- ⇒ 膝に近い位置にものを挟む

# 姿勢が悪くなる要因

## 内的要因

- 筋力が弱い
- 体が硬い（可動域が狭い）
- 麻痺がある（小児麻痺など）
- 骨格異常（側弯症など）
- 視野や視力が悪い（視覚障害）
- 耳が聞こえにくい（聴覚障害）
- 疲れている

## 外的要因

- テーブルが高い・低い
- 椅子が高い・低い
- ほかに興味を引くものがある
- 背もたれが遠い



# 普段の生活の場면을再度見直してみましよう

## 普段の生活でよく行っている 動きや姿勢，癖はありませんか？

- いつも同じ方向を向いてテレビやタブレットを見ている
- 同じ方向ばかりで寝ている
- 片方の足を組んで座っている。
- 片方の手ばかり使って作業している      ・ ・ ・ etc

# 長い時間椅子に座り続けるには

- 座る目的を明確にする
  - 自立活動するために座る
  - 安楽姿勢を作る
- 安心して座れているか（かんでいないか）
  - 接触する面積を増やす
  - 痛い場所を知る

# ストレッチの基本

## 1. 接触面積を大きくする

できるだけ距離は近く・たくさん触れる

## 2. 身体を安定した状態で触れる

生徒さんも先生もつらい姿勢にならないように

## 3. 嫌な刺激を減らす

冷たい・強い・痛い・速い etc...

# ハムストリングス（太ももの裏の筋肉）

太ももの裏を伸ばす



## 注意点

- ・膝をなるべく伸ばす
- ・反対の足を固定する



伸びてる部位



注意点

# 腸腰筋（股関節の前面の筋肉）



股関節前面の付け根を伸ばす

注意点

- ・ 骨盤をしっかり固定
- ・ 腰が反らないように

# 下腿三頭筋（ふくらはぎの筋肉）

ふくらはぎを伸ばす



## 注意点

- ・ 膝はなるべく伸ばす
- ・ 足首が変な方向に曲がらないようにまっすぐ伸ばす

# 広背筋（背中の筋肉）

脇の下を伸ばす

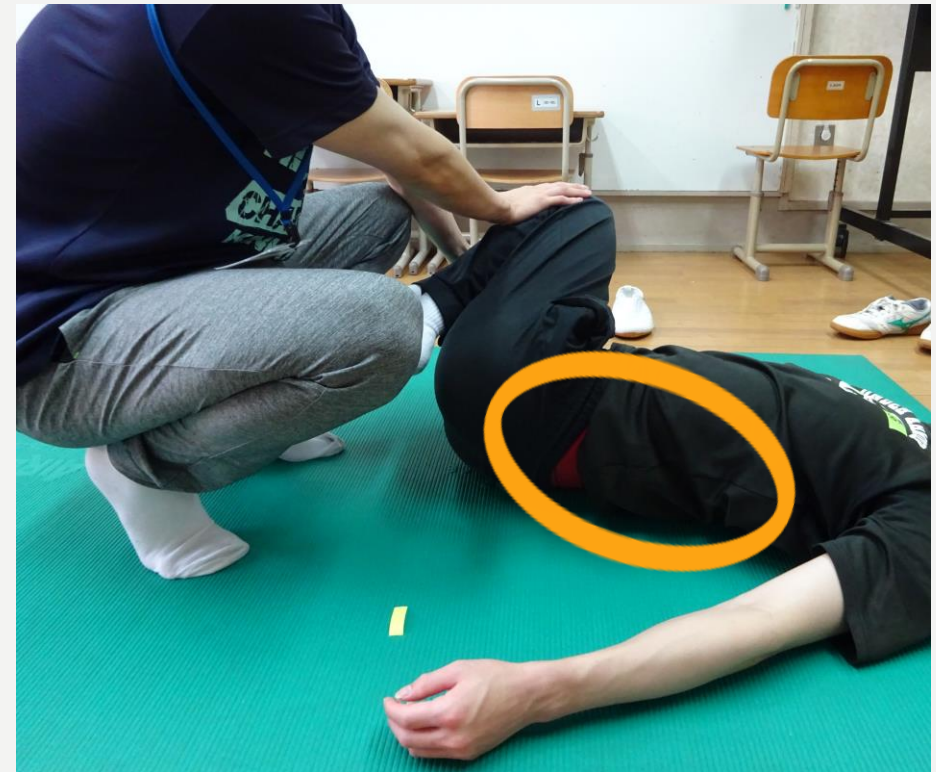


## 注意点

- ・ 腰が反らないように
- ・ 肘の下あたりを持つ

# 腰のストレッチ

腰を伸ばす



## 注意点

- ・ 股関節の悪い人には向かない
- ・ 呼吸が浅くなっていないか確認



# まとめ

- 良い姿勢は人や目的によって違う
- 悪い姿勢を続けると変形を引き起こす可能性がある
- 大切なのはなぜその姿勢になっているか