

『んー。この子、腰が据わってないね』の正体

『自立活動の「からだの指導」内容を考えるときに、ベテランの先生が「んー、○○君は腰が据わってないからねー」というのを聞いたことがありますか。自閉症的にツッコめば「先生、『腰』は人ではないので、座れないッスよ」となりますが、本号はこの抽象的なことばが何を意味しているのかという話です。



図1 正しいおしりの位置の座位

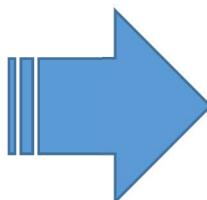


図2 おしりの位置がズレた座位

『おしりの位置に注目しながら上の図を見ていただきたいのですが、姿勢の保持が難しくて、段々と図1⇒図2のように姿勢が崩れてしまふ子、たくさんいますよね。図で見ると分かりやすいですが、

膝や背中に空間が無い図1 ⇒ 「腰が据わっている」

膝や背中に空間のある図2 ⇒ 「腰が据わっていない」

です。要するに「自立して座れない」ないしは「スグにおしりの位置がずれて姿勢の保持が難しくなるような状態」を「腰が据わっていない（座位での「支える」が保持できない）」と言います。そして、おしりがズレた座り方で、後方の背もたれや前方の机にもたれかかるように座ると背中は曲がり、首を真っ直ぐに保つことができません。結果、背中の伸展ができないので、横隔膜を拡げられずに呼吸が短くなったり（=感情のコントロールができなくなる（次号参照））、見ること、食べること、操作することができにくくなったりします。

『この 図1 ⇒ 図2 の姿勢の崩れですが、最初に図1の姿勢をきちんと取れる場合の姿勢の崩れの原因是「支える筋肉の不足（深層筋の不足：オモテ面参照）』ですが、図1の姿勢を最初から取れない場合には、もう一つのキラーワード

「この子、股関節が硬いみたいだね」

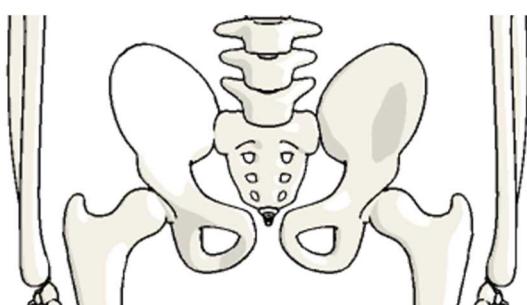


図3 股関節はどこだ？

になります（図3）。この場合もいたずらに股関節ストレッチをする

のではなくて、どの方向への股関節の回りが悪いのかをアセスメントしてからの取り組みが必要です。