

# 自立活動部

## 1 研究テーマ

「自立活動ガイドブックの作成」

## 2 研究テーマの設定理由と研究の経過

昨年度の研究は、介護職員の導入にあたり、児童・生徒の障害や発達に焦点を当てた介護の方法を研修内容としてまとめる、というものであった。内容は、(1) 介助の基本・実際、(2) 車いすでの介助方法について、(3) 装具について、(4) ポジショニングの実際、(5) 障害の見かた、(6) 摂食指導について、の6項目である。

今年度は、学校介護職員が導入され、自立活動専任教員・担任と学校介護職員が協力して授業を進めることとなり、教員以外の職種に対して、指導の根拠・ポイントを理解した、わかりやすい自立活動の指導が求められることとなった。

そこで、昨年度の研究を引継ぎ、さらに自立活動のより実践的な内容を含んだ研究として、(1) 二次障害について、(2) 身体の動かし方のポイント、(3) 自立活動室の授業で使用する道具について、(4) 感覚統合について、(5) 評価と見方について、(6) 自立活動の授業の組み立て方、(7) 呼吸について、(8) 運動発達・反射について、(9) 認知発達について、の項目を設定し、自立活動ガイドブックの作成を3カ年計画で行うこととなった。

## 3 研究方法

### (1) 年間計画

日付	内容
5/20 (金)	部内研究テーマ等確認
6/8 (水)	年間予定、目次検討
7/20 (水)	原稿分担
9/20 (火)	資料 (原稿) 確認①
9/27 (火)	資料 (原稿) 確認②
10/17 (月)	資料 (原稿) 確認③
10/27 (木)	資料 (原稿) 確認④
12/9 (金)	資料 (原稿) 確認⑤
12/22 (木)	資料 (原稿) 確認⑥
1/16 (月)	「まちだの実践」原稿確認
1/26 (木)	「まちだの実践」原稿最終確認
2/7 (火)	公開研に向けた準備

### (2) 研究方法

各自でガイドブックの資料を作成し、全体で内容を確認しながら検討した。

## 4 研究内容と経過

### (1) 今年度の研究内容について

今年度は、(1) 二次障害について、(2) 身体の動かし方のポイント、(3) 自立活動室の授業で使用する道具について、の3項目を作成した。(3) については、道具の種類が多く煩雑になるため、今年度は、歩行補助具と姿勢保持具について作成した。

## (2) 二次障害（ガイドブックより一部抜粋）

この項目では、左記の内容で、二次障害の説明を行った。  
ここでは、「3 二次障害を防ぐには」を抜粋する。

「二次障害を防ぐには」

二次障害は、一度生じた変形などを改善することは非常に難しい。だから、二次障害を起こさないように、又は悪化しないように予防するための日常的な手当てを考えることが大切になる。

### ① 筋の短縮を防ぐ

「廃用性」の障害を起こさないために、自分であるいは他動的な運動を、日常的に一定量行うことは大切である。気を付けないといけないことは、身体に痛みを訴えるようなストレッチは逆効果になるということだ。痛みによる筋の収縮が起きてしまうことに留意し、愛護的に痛みを伴わないストレッチ運動が行えるとよい。

### ② 動きを確保する一方、頑張りすぎない。

一定量の運動により、筋量も確保され、関節の可動運動もなされることになる。ただし一方で、脳性まひの障害を持つ場合、頑張りすぎてしまうと偏った使いやすい筋のみの動作になってしまいやすく、同一パタンの動きを繰り返してしまふことになり、さらに筋緊張が強くなってしまふことがある。自分の身体がどのような動きに注意しなければいけないのか知識として蓄えながら、「無理をしないで」、適度な運動を心がけていきたい。

### ③ ポジショニング（ポジショニングの章参照）への配慮

適切なポジショニングにより、筋緊張をゆるめることが出来、それが脱臼や側わんなどの変形を進ませずにすむこともできる。左右対称の姿勢をポジショニングで意識することにより、二次障害を進ませない工夫も出来る。

### ④ 適度な体重負荷

筋や骨が育つためには、適度な体重の負荷を促していくことが大切になる。特に股関節脱臼に関しては、「骨形成の未熟」がその要因として挙げられており、それぞれの発達段階に応じて適切に股関節に体重を負荷させることは、股関節脱臼を進めない要因となる。

### ⑤ 日常的な環境の配慮

家庭ならば、テレビのある位置、本人がいつもいる位置と家族との位置、食事をあげる方向などに留意することなどもできる。本人がまっすぐ楽な姿勢でいられる場所などに留意していきたい。

脊柱変形については、本人が持っている利き手や非利き手の上肢の左右差が側わんを助長してしまうこともある。無理に非利き手を使わせるのは、本人のストレスにもなるので勧めることはしないが、遊びの中で、左右の偏りの少ない運動が出来るとよい。

### ⑥ 装具について（装具の章参照）

股関節脱臼については外転装具、側わんについては体幹保持装具が、二次障害進行防止の装具になる。また、足部の外反内反が強い場合に、インソールが入った靴または SLB（短下肢装具）・SHB（シューホン）を装着することもある。いずれにしても、自立活動部教員を通し整形診察ドクターと相談して、進めていくようにする。

### ⑦ 薬物療法や手術のこと

薬物療法や手術は、整形外科と相談して行うものとなる。

薬物療法としては、筋緊張をゆるめるための服薬になる。その効果は一時的なものになるので、定期的な薬の服用あるいは定期的な注射が必要になる。手術は、唯一、二次障害の改善が見込まれる方法ではあるが、一方で身体への負担も大きく、入院生活を余儀なくされることで児童・生徒の精神面での影響も大きい。保護者の方が手術を考えた場合、複数の医師と十分に相談し、これに伴う問題点もよく考慮に入れて、慎重に検討することが大切になる。

二次障害は、肢体不自由をもつ児童・生徒にとっては、誰もが注意しなければならない事項である。ただし、「訓練第一」ということではなく、学校生活や日常生活の中でのちょっとした配慮を怠らないようにしながら、児童・生徒の身体の変化を感じ取り、その時々にあった対応を考えていけるとよい。二次障害が起こらないようにすることを優先させすぎると、折角の日常生活が味気ないものになってしまうこともあり得る。生活を楽に楽しく過ごせるよう、その時に優先させることを考え、無理のない範囲で身体のことについて留意する生活を送っていききたい。

- 1 二次障害とは
- 2 生じやすい二次障害)

#### ① 股関節脱臼

- ・股関節脱臼はなぜおこるか？・股関節脱臼の現象
- ・股関節脱臼の視方
- ・股関節脱臼の程度

#### ② 脊柱の変形・胸郭の変形

- ・脊柱変形・胸郭変形はなぜおこるか？・側わんの視方

#### ③ 頸髄症

#### ④ 各関節の変形・拘縮

- 3 二次障害を防ぐには

(3) 身体の動かし方のポイント (ガイドブックより一部抜粋)

ガイドブックでは、右記の道具についてまとめた。「まちだの実践」では、その一部の床からの起き上がりについて抜粋して記載する。

I 身体を動かす時の基本

- 1 身体を動かす時に大切にしたいこと 2 身体を動かす前に 3 触り方  
4 介助量 5 動かし方のスピード 6 身体を支える位置

II 身体を動かす時の実際

- 1 寝返り 2 床からの起き上がり 3 座位から立位へ 4 体育座りから立位へ  
5 椅子座位⇔床座位 (移乗)

①床からの起き上がり

- ・側臥位からの両手を使った起き上がり



側臥位になり、下側の体幹上部を支え、持ち上げるようにする。矢印の方向へ重心をうつす。

骨盤を下方に押し下げるように重心移動を促し、上肢の支持で起き上がりを誘導して横座りになる。



- ・腹臥位からの起き上がり



下肢が屈曲位になるよう、骨盤を持ち上げるようにする。

お尻が床面に近づくよう、骨盤を後方に引く。また、片側腋下を交互に持ち上げるよう支えながら、腕を引き寄せる支援する。順番に腕の引き寄せを繰り返し、身体を起こすように誘導する。



・上肢で誘導した起き上がり



本人の右肘の方向に向かって上肢を誘導する。



右手で床面を押しながら身体が真ん中に戻れるように誘導する。



右の手のひらを床面に着けて支えられるように促す。



(4) 自立活動で使用する道具について (ガイドブックより一部抜粋)

ガイドブックでは、下記の道具についてまとめた。「まちだの実践」では、その一部の SRC ウォーカー (1- (1) - ①) とプローンボード (2- (1)) についてを抜粋して記載する。

1 歩行補助具			2 姿勢保持具	
(1) 歩行器	(2) 杖	(3) その他	(1) プローンボード	
①SRC ウォーカー	①T 字杖	①三輪車	(2) スーパーインボード	
②PC ウォーカー	②多点杖		(3) プローンキーパー	
③U 字型ウォーカー	③松葉杖			
④プロスター	④ロフトランド杖			

①歩行補助具

・SRC ウォーカー

目的・特徴

下肢や体幹の筋力だけで身体を支えることが難しい児童・生徒でも、サドルや胸部パッドがあることにより体重が免荷され、足を前後に動かすだけで歩いて移動することができる。一般の歩行器との違いは、「体幹を前傾させて姿勢を保持する」「サドルによって体重をささえ、両足の交叉を防ぐ」「テーブルによって上肢による支持を促し、両下肢で後方に蹴りだして前進することができる」などである。立位・歩行の為だけでなく、自発的に移動できることから、周囲の環境への興味・関心を高めるといった効果もある。バー付きの場合は、バーを握ることで体幹をさらに安定させることができる。

使用方法

調整部分は、テーブル高(a)、サドル高 (胸部サドル距離) (b)、体幹角度(c)である (図2)。

サドルの高さは体幹を角度と連動しているため、体幹角度を変えるとサドルの高さも変わるため注意が必要 (図3)。

注意点

テーブルの縁に指をかけていると、壁の近くを通ったときに指を挟んで怪我をするので注意する。

乗る際にブレーキをしっかりとかけ、動かないようにする。前方



図 1

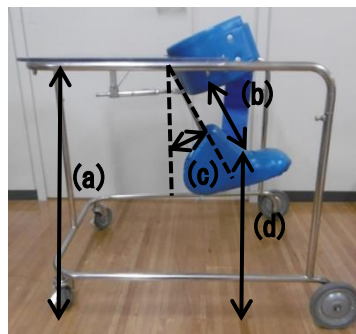


図 2

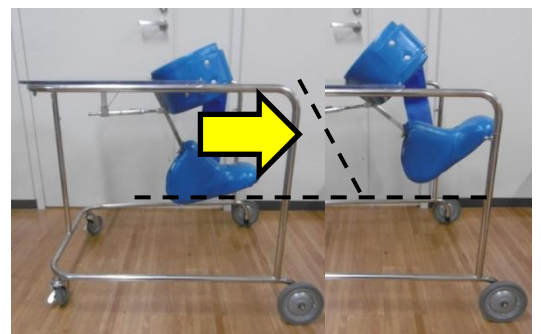


図 3

が壁だと動かずに乗ることができる。

サドルとまたぐ際に、股関節を可動域以上に広げたりしないようにする。後輪に踏みつけた足が巻き込まれる場合があるので、足の動かし方にも注意する。

サドル部分が児童・生徒によっては硬すぎることもあるため、クッションなどを付けて柔らかくするなどの工夫が必要な場合がある。

## ②姿勢保持具

### ・プローンボード

#### 目的・特徴

腹側で体重を支持して立位を保持するもの。骨盤と膝を固定することで立位が可能となる。しっかりと股関節・膝関節・足関節を伸ばして立つため、筋のストレッチ効果を得られる。抗重力姿勢を取ることで、下肢へ重力が加わり、骨や筋の成長を促すとともに、関節の変形を抑える。特に、立位姿勢を経験することで、大転子の骨とうを受ける部分の形成を促し、亜脱臼の予防につながる。頸部と脊柱上部の筋をはたらかせることで、頭部を保持する力を高め、上部体幹や肩甲骨周囲の動きの自由度が高まることで上肢の操作がしやすくなる。

#### 使用方法

膝と骨盤の部分にパッド・ベルトが位置するように調整する。膝をパッドに押し付けるようにして支点にしなが立ち上がり、骨盤部のベルトをしてから体幹部のベルトをする。降りる際は、逆に体幹をベルトを外してから骨盤ベルトを外す。

#### 注意点

普段座位または臥位でいることが多いと、急に立ち上がると「起立性低血圧」を起こすことがあるので顔色・表情等に変化がないか十分に注意する。股関節脱臼や筋・骨格の変形などがある場合は、過度な負荷にならないように注意が必要。

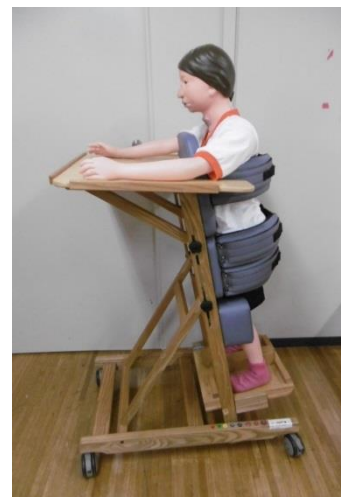


図4

## 5 まとめと今後の課題

全体を通して、内容を確認する過程で、考えの整理につながった。特に「身体の動かし方のポイント」については、写真を撮影する中で、児童・生徒の動作を確認して楽な動作の方向を検証したり、児童生徒が動きやすくなる介助者の誘導する方向を一つ一つ確認したりすることができた。文章や写真・図で動かし方を示されていても、なぜその方向に動かすのかといった根拠は、見ただけでは分かりにくいことが多い。書籍などでの研さんはもちろん必要なことであるが、動かす方向によって身体がどのような反応を示すのかといった、人と人が関わる内容については、実際に人の身体で確認して感じることで学ぶことができると考えた。

「二次障害について」の内容は、肢体不自由校に勤務する教員にとっては、身近であり、いつも配慮を怠ってはいけない事柄である。今回、ガイドブックとしてまとめたことにより、教員らが二次障害の内容を十分に理解し、自立活動の指導に役立てられれば幸いである。

また、「自立活動室で使用する道具」については、簡単な取扱説明書があるものもあるが、具体的な児童・生徒の実態に応じた調整の方法や使用方法が書かれたものは少ない。そのため、教員が経験をもとにした知識・技術として持っているものをまとめたものができたことで、学校介護職員や経験の浅い教員にとっては、指導方法・介助方法の一助になればと思う。

今後は、まとめたものを冊子にするだけでなく、内容を教職員全員が共有できるような研修等を工夫していくことが求められる。また、障害の状態に応じて、指導や介助の方法は変える必要があるが、その基本となる介助方法を学んでこそ、児童・生徒に応じたものができると考える。校内で研修をするにあたり、実習を通して自らの身体で感じて学ぶことができる形式をとり入れていきたい。そして、次年度以降もガイドブックの作成に当たり、検討を重ねながら自立活動部の教員で共有している知識・技術をわかりやすくまとめていくことを、引き続き行っていく。

< 芋川恵美子、今出博之、井藤知世 >