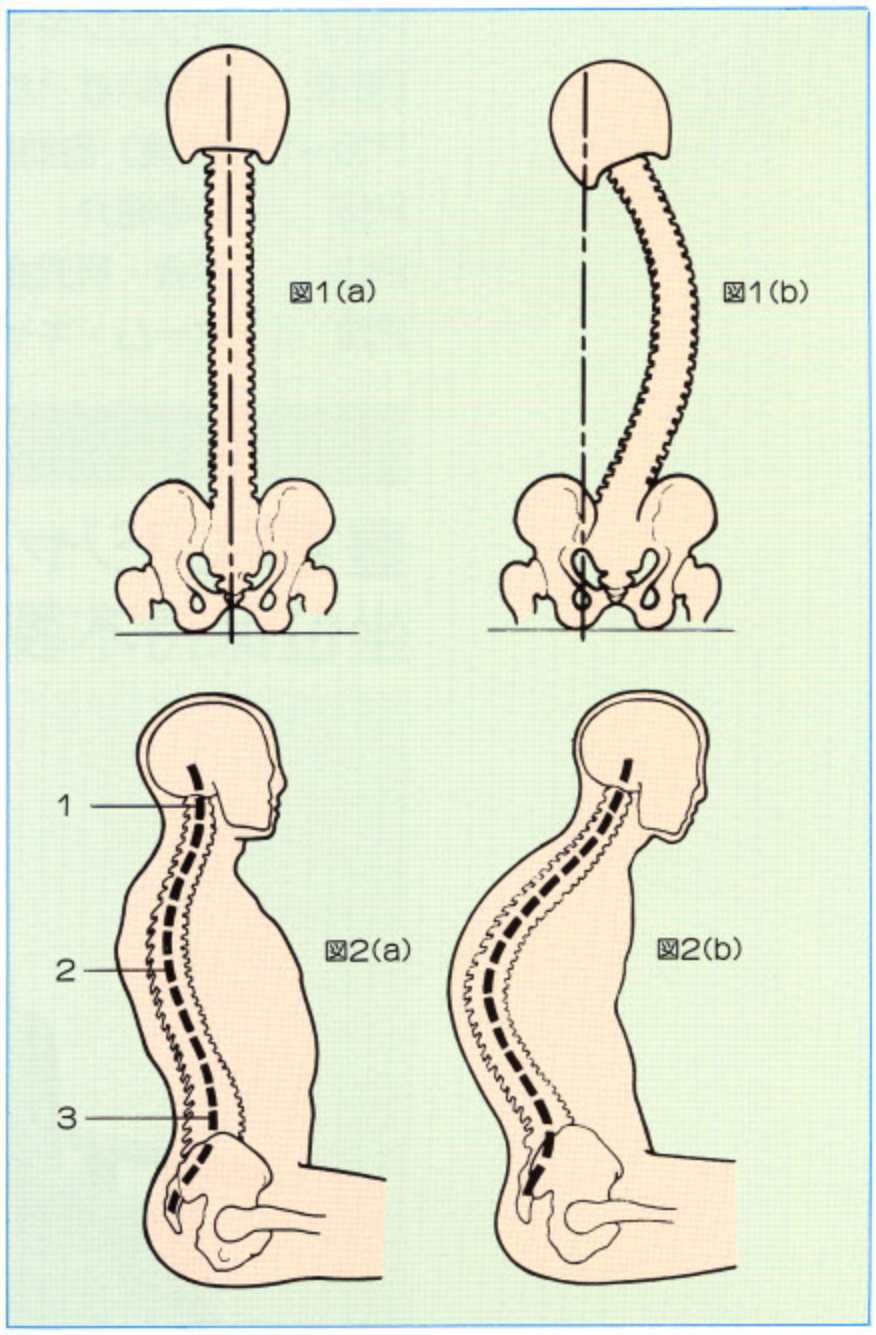
シーティングの基礎〈その4〉

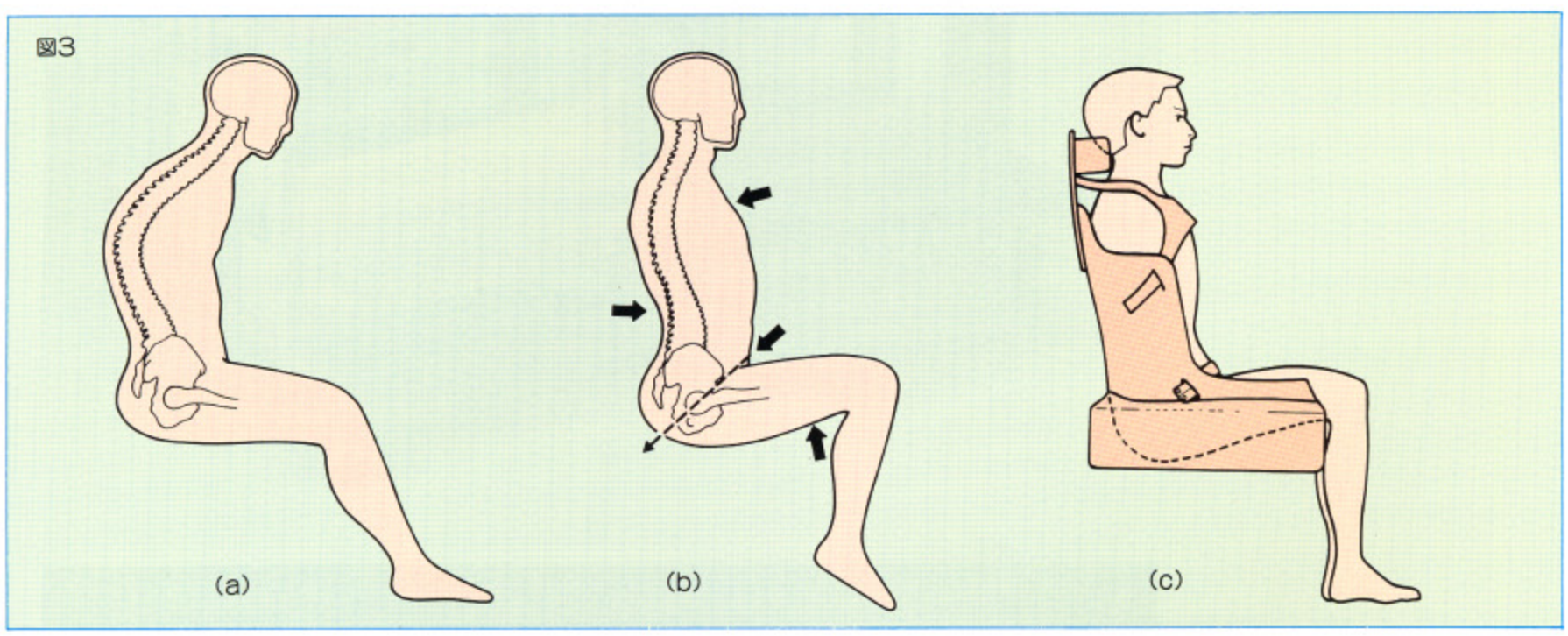
良い姿勢を得るための手順(1)

川村　一郎

1. 骨盤を良い形で安定させる、その上に体幹の正しいアライメントを得る

既に述べましたようにシーティングのベースは骨盤にあります。前額面での傾きがなく、左右の坐骨結節に均等に力がかかっている。矢状面で前傾や後傾がない、水平面で捻れがない状態で骨盤を固定し、その上に体幹や頭をバランスさせることが第一に求められます。脊柱のアライメントは前額面では図1（a）の通り垂直、矢状面では図2（a）の通り3つのカーブを持つS字状になっていなければなりません。このような正しいアライメントを保持するために、骨盤ベルトや胸パットをつけると良い結果が得られる場合が多いようです。（図3のa、b、c）





2. 骨盤が前に滑り出すことや、股関節の内・外転を防止する

それから、骨盤が前に滑り出すのを防ぐ目的や、股関節の内転を防止するためポンメル(Pommel)とよばれる内転防止パッド（図4）や外転防止用のウイング(Wing)と呼ばれるパッド（図5）を使用することもあります。

坐面全体を後傾させることや、坐骨結節部を堀り込むこと（図3c）も有効です。シートが深すぎ、ハムストリングス部がシートの端にあたりますと、患者は不快感をなくすために、意図的に骨盤を前方にすべらせて骨盤を後傾させます。（図6のa、b）

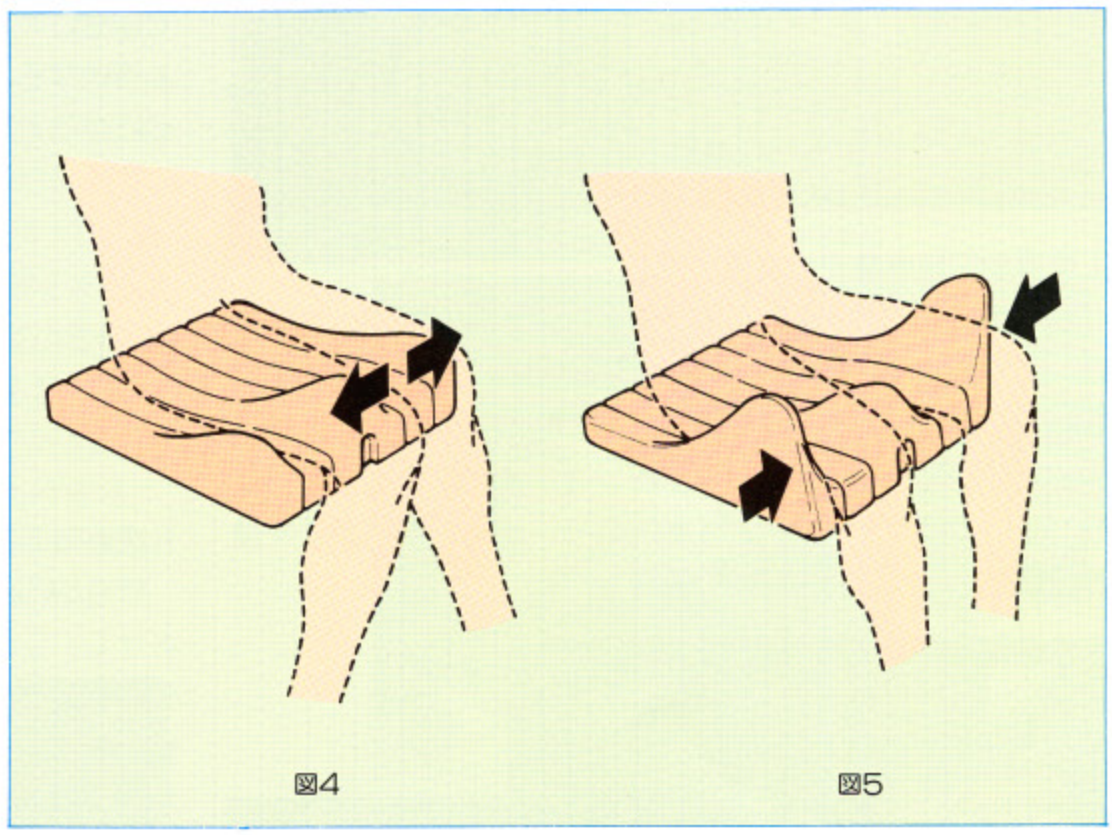
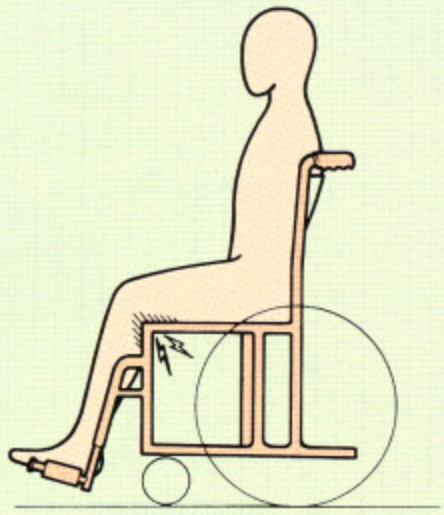
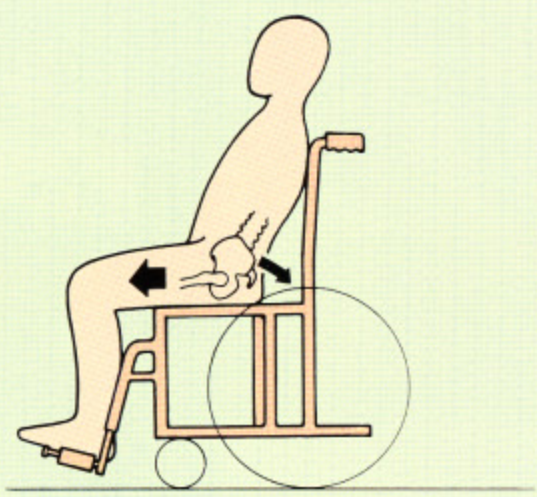


図4　図5

図6



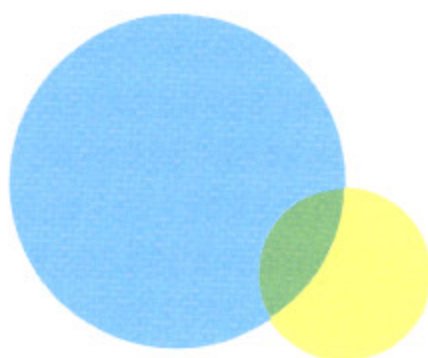
(a)



(b)

良い姿勢、変形の予防のために

体幹のアライメントに関して、もう一つ脊椎の回旋に注目しなければなりません。脊椎に外弯が見られる時には、必ず脊椎の回旋が伴っています。そこで、良い姿勢保持の獲得や変形の予防のために回旋をなくす試みが必要となります。

変形を予防する最大のものは「良い中立的な姿勢保持」「Good Neutral Positoning」です。習慣性の悪い姿勢を避けさせます。

又、良い姿勢、良いバランスの獲得のために、或いは悪い習慣的な姿勢を防止するための訓練や、再教育が必要です。変形を防止するために1日の中で姿勢を変えることや椅子を変えること、腹臥位をとることも含めて休憩期間をおくことも必要でしょう。これらの条件を考えた上での看護プランを作成することもシーティングによる姿勢管理上重要な課題です。