

江東豊洲病院  
コラム  
(毎月発行)

# 昭和大学江東豊洲病院 こども病院だより

～女性とこどもに優しい病院～

## 第7回 座る姿勢を教えましょう

### 低緊張って姿勢と関係あるの？

赤ちゃんはやわらかくかわいいですね。指で押してもやわらかい感じがします。これは「低緊張」だからです。緊張とは筋肉の張りのことです。この低緊張は年齢とともに改善します。よちよち歩きがしっかりした歩き方に成熟していきます。

歩けるようになってからも、緊張が低い子どもがいます。お腹がポコッと出たり、足を広げて立ったり、同じ姿勢でいることが不得手です。筋力が弱いのでしょうか？低緊張なのでしょう？子どもの筋力は、持続力と瞬発力で考えるとわかりやすいです。低緊張の子どもは、持続力は弱いのですが、瞬発力があります。専門的になりますが、脳性麻痺や神経筋疾患による障がい児は、大人になっても低緊張が残ります。一方で、ダウン症を持つ子どもは乳幼児期には低緊張ですが、7歳頃には他の子どもと変わらなくなります。障がいのないお子さんの中にも、低緊張のお子さんがいらっしゃいます。原因は何か？いつ頃まで続くのか？将来的に影響はないか？実はまだよく分かっていません。個人差はありますが、一般的に低緊張は年齢とともに回復します。低緊張の子どもは、姿勢を教えることで身体の使い方が変わってきますので、座り方を教えてあげてください。

椅子は身体に合った高さを選びましょう。膝を90度に曲げて、足がつく高さが良いです。

### 座る姿勢を学ぶと 良いことが沢山あります

指導法は2つです。まずは子どもの横で、背中に手を当ててから、お腹を軽く押します。身体をまっすぐにします。これは**腹筋と背筋の「同時収縮」**を教える方法です。腹圧が上がって体幹がまっすぐになります。次に**子どもの前で、足を閉じてから、大腿部を持って軽く内側に捻ります。（股関節を内旋させます）**こうすることで骨盤を前に傾け、**腰と背中を伸ばす**姿勢になります。これは「腸腰筋を働かせる」ことを教える方法です。2つの方法を繰り返して、手際よく姿勢を教えてあげましょう。子どもはきれいに座ることができます。

座る姿勢が良くなると、腕と手を使えるようになります。腕を使えるようになると、転びにくくなります。きれいに座ると相手の印象が違います。先生に褒められるかもしれません。この座る姿勢は、排泄の動作にも応用できます。排便の時は、「お腹でいきむ動作」と「便を出す動作」に、排尿の時は、女子は前に飛び散らない排尿方法、男子の立位排尿に応用できます。子どもの頃に座る姿勢を覚えると、成長していく上で、役にたつことがたくさんあります。みなさんも試してみてください。



リハビリテーション科 責任者  
真野 英寿(まの ひでとし)  
好きな食べ物：お茶、みかん  
出身地：静岡県

腹筋と背筋の同時収縮



股関節を内旋して、骨盤を前傾



腰と背中を伸ばす

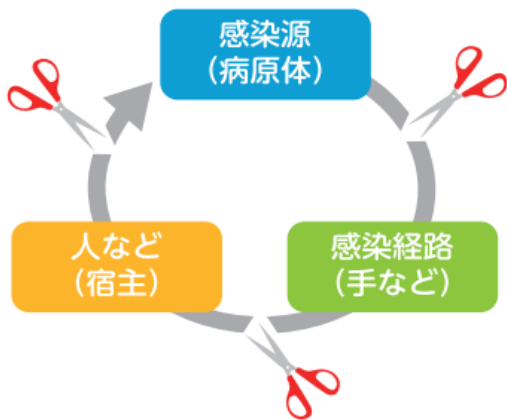


## 感染症対策への取り組み

新型コロナウイルス感染症の流行を経験し、今まで以上に手洗いの重要性を感じています。消毒や洗浄をしていない手指にはたくさんの病原体が付着していますが、人は無意識のうちに目や鼻、口などの粘膜に触れてしまうため、知らず知らずのうちに感染を引き起こす危険があります。

### 感染症とはどんな病気のこと？

細菌やウイルスなどの病原体が、空気や水などの身の回りの環境や、動物や人との接触を通じて人の体に入って増えることを「感染」と言い、こうした病原体に感染して起こる病気のことを「感染症」と言います。感染症の中には、新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスのように、人から人にうつるもの、破傷風のような人から人にうつらないものも含まれます。**感染症を予防するには、感染を成立させないことが重要です。**感染を成立させる条件としては、感染源（病原体）・感染経路・人（宿主）の3つを挙げることができます。このうちのどれかを断ち切ることによって、感染症を予防することができます。



### 対策のポイント

#### 対策のポイント

消毒などを行い  
細菌やウイルス  
を殺菌する

#### 感染経路を絶つ

皮膚・衣服の清潔・  
環境の清掃・食品  
の衛生などにより  
細菌やウイルスを  
持ち込まない

#### 免疫力を高める

健康管理・適度な  
運動と休養、ワク  
チン接種などを  
行う

### 感染管理認定看護師として

「感染対策の知識と技術があれば、効果的な看護が出来たかもしれない」と思った経験があり、感染管理認定看護師の資格を取得しました。現在は、感染からすべての患者さん・職員を守ることを目標に、医師・薬剤師・臨床検査技師・事務員の方と「感染制御対策チーム」の一員として活動しています。直接患者さんに関わる機会は少ないのですが、職員が正しく安全に感染対策が行えるよう、感染防止技術の指導や手順作成、最新情報の提供などを行っています。

～感染症を防ぐために・拡大させないために  
チーム医療で取り組んでいます～

### 感染管理認定看護師



高久 美穂 (たかく みほ)  
好きな食べ物：寿司  
出身地：東京都

## 受診のお手続きについて

(1) 初診受付時間 (月曜日～**日曜日**)

8:30～14:00

※時間外については救急センター  
で対応しています

(2) お問い合わせ

03-6204-6000 (代表)

(**ご予約が無くても受診は可能です**)

(3) その他

当院に関する情報は右記QRコード  
をお手持ちのスマートフォンで読み  
取りください。

