

7.家庭でできるリハビリテーション

【はじめに】

発達促進に重要なのは、その発達段階に見合った介入を行うことである。しかし発達には個人差がある。特に重症心身障害児は原疾患、併存症、栄養、医療的ケアに伴う運動制限など発達に影響する様々な要因から、個別性が更に高くなる。支援者は継続的かつ経時的に発達評価を行い、次の目標とアプローチの指導を行う必要がある。

ここでは粗大運動発達、認知発達について発達段階ごとに、家族が行えるメニューを概説した。

【粗大運動発達】

a.定頸を促す

筋力増強のため、頸部回旋運動を促す。仰臥位にてクッションや枕を用いながら頭部を正中に保持し、声掛けや接触といった刺激を入れることで自発的な回旋を誘導する。縦抱きによる頸椎への重力負荷も有効である。仰臥位での回旋が行えるようになれば、腹臥位での活動を加える。固く巻いたタオルを胸の下に置き、窒息事故を回避しつつ肘支持を促していく。この時クッションなど柔らかいものを用いないように十分注意する。

b.寝返りを促す

四肢運動および体幹の重心移動の促進が必要である。四肢運動のパターンが乏しい児には、まず仰臥位で他動的に四肢を動かす。動作は問わないが、児に快反応がみられるものや少し力を入れて抗うようなものが望ましい。この時骨盤後傾位・肩甲骨外転でポジショニングを行うことで、より手足を伸ばしやすくなる。重心移動の促進は、仰臥位で骨盤に手を当て左右に回旋することで重心移動を経験させる。回旋角度は揺らす程度から開始し、上肢の反応を見て徐々に増やす。

c.四つ這いを促す

寝返りがある程度自由になったら開始する。胸の下に固く巻いたタオルを入れ、手掌と膝をつけて四つ這い支持させる。好きなおもちゃをおいたり、目の前で声をかけるなどして児の前方に意識を向けさせ、可能ならば手を伸ばさせることで移動への意欲をつける。このとき、正面だけでなく左右斜め前方にも位置することで左右の重心移動を体験させるとよい。

d.つかまり立ちを促す

ずり這いや四つ這いでの移動が可能になったら開始する。適度な高さのものにつかまり

立ちさせる。つかまるもの（以下、台）が低いと体幹が屈曲しやすく寄りかかってしまうため、概ね児の胸の高さ程度がよい。2分以上は保持したいが、体幹筋力の弱いうちは骨盤把持し補助する。この時前後左右に振ったり、荷重した側と反対側の下肢の振り出しを促したりすることで重心移動をおこなう。一人でつかまり立ちが可能になったら、台の上に興味をひくおもちゃを置くことで手をのばさせ、伝い歩きを促すことも有用である。なお四つ這い移動も四肢体幹筋力増強に重要な動作であり、あまり立つことを急ぎすぎて、つかまり立ちばかりさせておくのは全く推奨できない。

e. つたい歩き、歩行を促す

横方向へのつたい歩きをまずは促し、片脚での支持と振り出しの動きを体験する。骨盤を把持して回旋を伴ったつたい歩きを促す。横方向に慣れてきてから、前方向へのつたい歩きを練習する。その方法として手つなぎ歩行や歩行車の利用がある。前方向に行きたがらない児への訓練としては、台を正面に位置させたつかまり立ちの状態で児の両方の足首を持って後方にすばやく滑らせてから手を離すものがある。転倒には十分注意したい。歩行訓練には児の意欲を引き出すことが大変重要で、おもちゃを台の上に用意することや、台の配置をすこし離して台から台への乗り移り運動を促すことが有用である。またいたずらに恐怖心のみを植え付けないように適度に行うよう心がける。最終的には児の両手を引いた介助歩行から、徐々にそのつないだ手を児の肩よりも下方へ持っていくことにより、独立歩行への促しとなる。

【認知・言語発達】

a. ～4 か月

- ・目標：刺激に対する反応（音の方に目を向ける / 動くものを追視する）

音、色、光、触覚、動きといった刺激に着目して児の興味を引くおもちゃを選ぶ。徐々に視野から外す、音を小さくするなどして、認知可能な範囲の拡大を図る。一つの刺激に気づかないときは、複数の刺激を組み合わせるとよい。ただし刺激過多にならないように気をつける。

- ・目標：親しい人と目が合う、発声する

親がこどもの発声を真似する。児がそれに答えて身体を動かし、声を上げるようになる。繰り返すことで人に対する意識や、発声の経験、親子の相互関係が蓄積される。

b. ～7 か月

- ・目標：ものの永続性の理解、変化への反応

いないいないばあ遊びを、大人の顔だけでなく絵本や物を使って行う。このとき隠したり、出てくるのが遅れたりすることで意外性をもたせる。パターンを繰り返すことで、

先を予測することができるようになる。生活リズムを整えることでも、物事の始まりや終わり、予測と意外性を体験できるだろう。

- ・目標：発声のバリエーションが増える（母音＋子音）

この時期、口でものを舐める、口に手をいれる、舌を出すなど口腔を使った遊びがふえる。筋力や舌の動きといった、構音や摂食に必要な運動の練習になるため遮るべきではない。また様々なものを舐めることで、その物体の性質を学ぶこともしている。

c.～10 か月

- ・目標：共同注意、模倣の確立

他者の存在に気づけるような環境設定と遊びをする。たかいたかい、椅子や遊具で回す、トランポリンなど、大人の関与が必要な遊びを一緒に行う。感覚あそびやおもちゃ遊びなど内容は問わないが、児が楽しめるものを選ばなければいけない。子供の目線に合わせることで、顔への注目を促すとよい。また子供からの発信（目を合わせてくる、手をのばすなど）には素早く応じることで、人への期待感や人へ伝える意味に気づかせる。特に好きな遊びではパターン(流れ)を作ることで発信を促すこともできる。

- ・目標：簡単な指示（言語）理解

遊びの中で児の状態を実況中継のように言葉にする。この時、言葉は単語～2語文程度にまで抑え、ゆっくりと高めのトーンで話すべきである。擬音語、擬声語は真似しやすい。真似をさせよう、発信をさせようとしすぎるとかえって抵抗をもたせるため注意する。

- ・目標：上肢でつまむ、両手の協調の開始

持続的な座位保持が必要である。感覚遊びを好む児はあそびが偏りやすく、手を使うのが遅れうる。おもちゃを目の前で使うことで関心をもたせ、また模倣を促す。棒状の物は把握を、ビー玉のような小さなものはつまみ動作を引き出せる。

d.～12 か月

- ・目標：発語の出現

発語は人に何かを伝えたいという気持ちがないとでてこない。焦らずに前章にあるような相互遊びを続ける。歌や手遊びといった楽しさを共有できる遊び、おままごと（どうぞ→ありがとう程度の簡単なやりとり）やボール遊びといった物を介した遊びがよい。この時期は身体能力の向上に伴い興味が広がり始めるため過敏性のある児だと落ち着きがなくなるため、おちついた環境設定が必要になるかもしれない。

- ・目標：応答の指差し、ジェスチャー

要求を人に伝えたいという気持ちを感じられるようになってから行う。大人がやって見せてみるより、児の手をもってやらせるほうが身につけやすい。身に付けさせたいジェスチャーを決めたのならば、家族だけではなく、療育や園など支援者すべてと共有し

すべての環境で同じ対応をするとより良い。また少しずつ他児と関わる機会を設けるのもよい。大人よりも同年代の行動、発語の方が理解しやすく、興味を持ちやすい。

- ・目標：因果関係の理解

原因→結果がわかりやすいおもちゃを選ぶ。入れたら音になる、押したら光る、などわかりやすい反応がよい。児にとって快となる刺激に着目する。

- ・目標：道具操作を覚え始める

太鼓など棒状のものを持ってたたく・鳴らすといったおもちゃが有用である。食事場面では少しずつスプーンやフォークの把持を経験させるとよい。手洗い、脱衣など児の手を持って参加させることで日常生活への関心もつけることができる。

(川合裕規)