

骨盤を起こす事にとらわれない 新しいシーティング理論 CASPER・APPROACH

それは、瞬間ではなく、日常の姿勢を見直す事から始まった

椅子は学校や自宅で長時間使われる道具



学校での様子です。

短い時間なら頭を起こして座れますが、膝パット、骨盤ベルト、胸ベルト、肩ベルト、ありとあらゆる姿勢保持機能を付けても、日常的に頭は前に倒れ、お尻は前にずれ、手もほとんど使えない状態で、特に「喘鳴」や「むせ」がひどく、頻繁に痰の吸引も行なわれていました。食事も多くを量を食べる事が出来ませんでした。

CASPER
APPROACH



CASPER だと

パットやベルトにほとんど寄りかかる事無く座り、頭も倒れず常に見て座る事が出来ます。喘鳴やムセもほぼ無くなり、痰の吸引の回数が激減しました。食事量も驚くほど量が増えました。手で遊んだり、電動にもチャレンジしています！



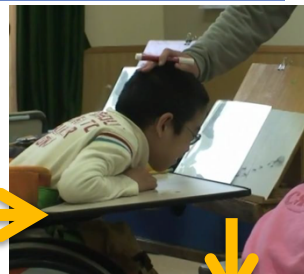
CASPERは、キーワードの
頭文字を使った造語

1. Caput
2. Axis
3. Skeleton
4. Proportion
5. Enjoy
6. Relax

学校での様子

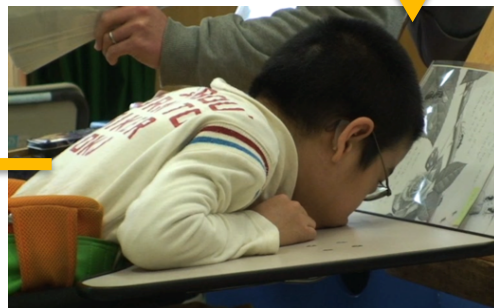
学校での 姿勢

初めの3分は頭を上げて前を見ていましたが、すぐに頭は前倒れ、あごが出て5分もすると机に突っ伏したまま起き上がれなくなりました。先生に声をかけられても頭を起こす事が出来ません。もちろん手を継続的に使う事も出来ません



5分で前に
倒れたままに

CASPER
APPROACH



ずっと倒れずに座る事が出来ました

授業時間中、頭は倒れる事が無くなり、上肢がとても上手に使えるようになりました。それまで出来なかった指先での細かな作業も出来るようになり、斜視もほぼ消失しました。何より継続的に興味を持って授業を受ける事ができるようになりました。



全く新しい発想から生まれた 姿勢保持技術 CASPER・APPROACH

「痛さ」と「ストレス」と「リスク」を軽減させる

今まで、出来るだけ骨盤を起こし、立っている時と同じように座るのが “良い姿勢” であると信じられてきた。しかし、そのような考えに基づいて強制的に骨盤を垂直に矯正しようとする、痛みやストレス、多くのリスクが発生することは、日常での継続的な姿勢を観察すると明らかである。キャスパー・アプローチは、その痛みやストレスを最小限にする為の試行錯誤から生まれた今までに無い全く新しい姿勢保持の考え方である。

そして、痛みとストレスを最小限にし、重力に対して力学的に身体が安定することにより、それまででは起こらなかった様々な変化が起こることに気づいた。

伝統的な脳性まひ児の姿勢ケア

古くからある脳性まひ児の姿勢ケアの基本は、股関節、膝関節、足関節をそれぞれ 90 度に保つ「90-90-90 姿勢」であった。この姿勢は人間工学的な「理想の姿勢」とされ、1980 年代にはそれを支持する論文が多く書かれた。しかし 1990 年代に入り、この姿勢は長時間保つのが困難であること、一部の筋肉が持続的な緊張を強いられて、代償的に変形が進む可能性もあることが、指摘されるようになった。

(Engstrom, 2002/Howe & Oldman, 2001)

欧米で発展してきた姿勢ケアのエビデンス

この「理想の姿勢」に代わるものとして注目されたのが、北欧で開発された「機能的な姿勢 = Functional Sitting Position (以下 FSP)」である。FSP では骨盤を起こして体軸をやや前傾させることが推奨される。2000 年代にはこの姿勢により上肢機能等が改善するという研究が複数発表され、FSP は最もエビデンスのある姿勢ケア技術として世界的に注目されるようになった。

しかしこれらの研究は、上肢機能評価のための机上課題が遂行可能な、比較的軽度の方々を対象としており、最も姿勢ケアを必要としているはずの、高度な拘縮や変形がある重症心身障害児者はエビデンスからは取り残されているのが現状である。

CASPER・APPROACH

日本では、1990 年代から 2000 年代にかけて、「キャスパーアプローチ」と呼ばれる全く別の考え方による姿勢保持技術が開発され、一部の重症心身障害児(者)に導入されてきた。キャスパーアプローチでは、欧米で発展した 90-90-90 姿勢や FSP のように身体を正中に矯正するのではなく、身体を頭部、胸部、骨盤などのパーツからなる物体としてとらえ、それらを力学的に安定した位置に整えることに主眼を置く。特に頭部の安定を重視し、頭頸部が前後左右に倒れないよう調整する。重力により頭や身体が倒れたり崩れたりする不安定をなくすことで、不必要な緊張を取り、本来の身体機能を最大限に引き出すと考えられている。

キャスパーの可能性と検討課題

キャスパーアプローチを導入した多くの事例で、「緊張が取れて表情が良くなった」「呼吸が楽そう」「側弯が改善した」といった肯定的な感想が寄せられている。

また、この技術の有用性については、数値的な評価されたことがなく、そのため世界的にも主流の考え方にはなっていないのが現状である。

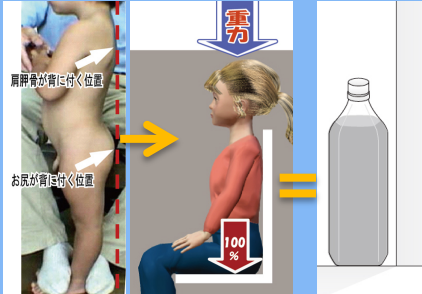
しかし日本で、有用性の客観的な評価が始まり、重症心身障害児(者)における姿勢ケアの意義と可能性について大きな一歩となろうとしている。

キャスパーアプローチは、姿勢ケアに困難がある
重症心身障害児者の
生活を豊かにするために開発された、
日本生まれの技術である。

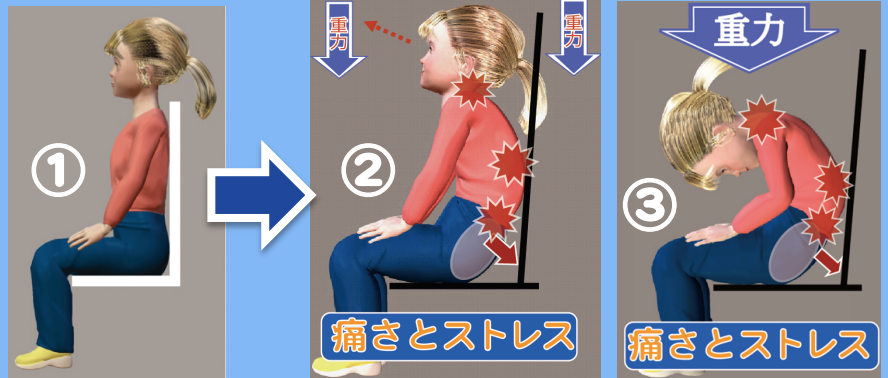
身体が倒れてしまう要因

骨盤を垂直に起こすと
1gも、もたれられない

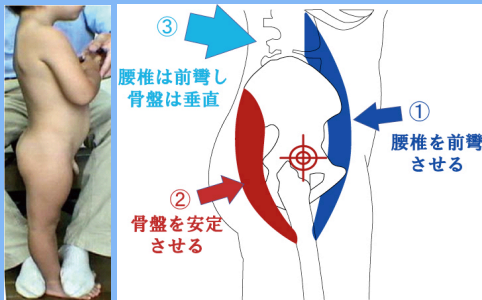
立位姿勢を座位にすると背もたれにもたれる事が出来ない。
壁の横にペットボトルを置いて
いるのと同じ事



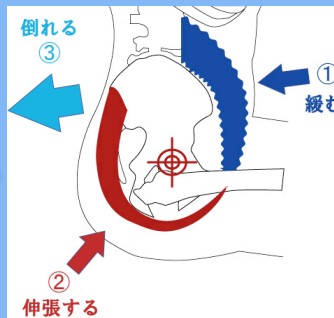
①の姿勢を求めて来たが、
②日常の姿勢を観察すると②や③になる



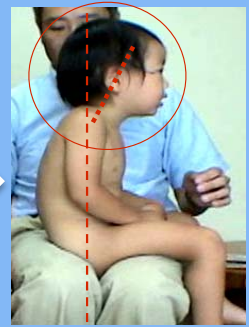
腸腰筋と腎筋群等の張力によって腰椎は
前弯し、骨盤は起きて安定している



股関節が屈曲することにより
張力の作用が変化して

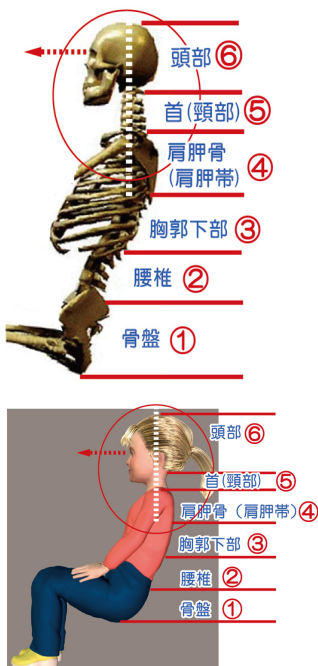


骨盤は倒れようとする



CASPER は日常での継続的な安定を目指す

CASPER 基本的アライメント・イメージ



もたれる
から身体は
安定する

この部分の空間があるから、身体は背もたれにもたれて、重力に対して安定できる。
空間が無いと身体が前にたおれて不安定になってしまう。

2つの
要素

重力に対する

①「力学的安定」と ②「胸郭上部からの骨格軸」

①力学的安定

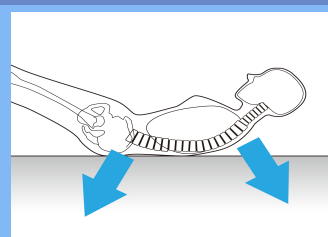
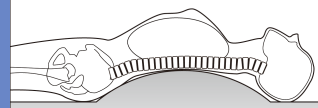
①引き延ばされる ②倒れる ③つぶれる ④ねじれる ⑤滑り出す ⑥転がる
*上記の6つの不安定が無くなる事を「安定」と定義

CASPER の特徴的な発想 ①引き延ばされる

例えば、背中丸い方がフラットな床に上を向いて寝ると、本人の体幹の丸さが重力によって無理矢理、真っすぐに引き延ばされて「辛い」現象を言う。

車いすのフラットな背もたれを倒した時、もたれてくれないのは、この引き延ばされが発生して辛くて起きている現象だと考えられる。(辛いという感情だが、不安定要素とする)

私たちがこのようになると辛いと同じ



引きのばされると

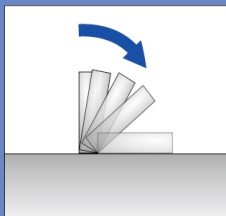
辛い



引きのばされると辛いのでリクライニングを倒してもリラックス出来ない

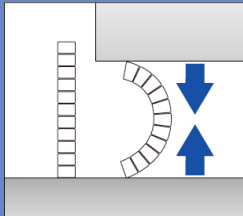
②倒れる

骨盤のように坐骨を支点にして円運動で倒れる不安定



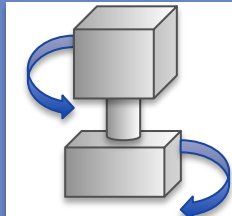
③つぶれる

頸椎や腰椎のように下方へ落ち込むようにつぶれる不安定



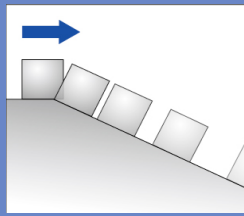
④ねじれる

骨盤と胸郭、胸郭と頭部の水平面から見て、ねじられた不安定



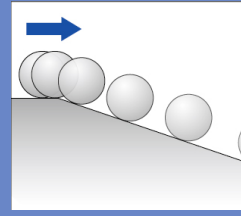
⑤滑り出す

お尻が前にずれる、背中が背もたれからずれる等の不安定



⑥転がる

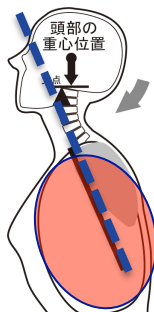
頭や胸郭が左右に転がる不安定



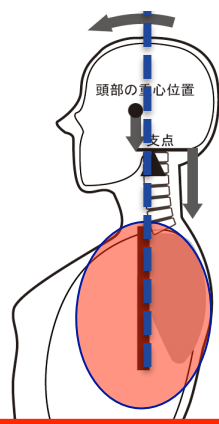
②胸郭上部からの骨格軸

胸郭上部から骨格軸が垂直になる事により、重力に対して前後左右のバランスが取りやすくなり、安定してリラックスできる。

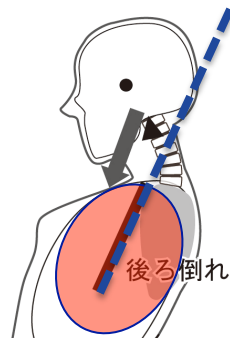
胸郭上部が前に倒れると、筋力を使って常に頭部を引き起こすことになる



重力に対し前後に安定



胸郭上部が後ろに倒れると、筋力を使って常に頭部を引き起こすことになる

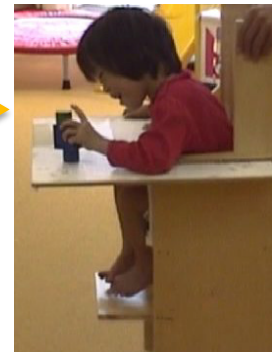


胸郭上部が垂直になるからこそ、その上の頸部、頭部に骨格軸ができ継続的に安定し、リラックスできる。



学校での様子

骨盤を起こそうとする椅子では、身体が前に倒れ、テーブルに肘をついたまま遊んでいました。
左手を使おうとすると右手が後ろに引かれて視界の中から外れてしまい、使う事が出来ませんでした。



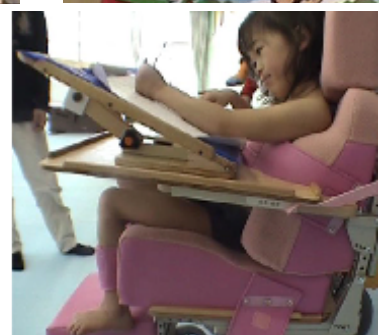
学校での
姿勢

CASPER
APPROACH



ずっと倒れずに座る事が出来ました

授業時間中、頭は倒れる事が無くなり、上肢がとても上手に使えるようになりました。
肩までしっかりもたれて、「頭」「頸部」「胸郭上部」がほぼ垂直の位置関係になっているので、
テーブルの上に置いたおもちゃで遊ぶ事が出来たり、活動的に様々な事が出来ます。



学校での様子

学校での 姿勢

お母さんと先生がお尻を奥に入れようとしますが、突っ張ってなかなか入りません。何とか骨盤ベルトや下肢ベルト、股パットをつけても、力が入ってしまいます。ボタンを押そうとすると、全身に力が入って後ろを向いてしまいます。



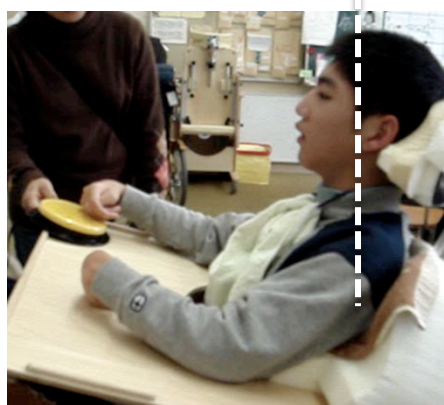
ボタンを押そうとすると力が入って、後ろを向いてしまいます。

CASPER
APPROACH



とてもリラックスして座る事が出来ました

それまでのように極端に力が入る事も無くなり、気持ちが高ぶって力が入った時も自分で元の位置に戻る事が出来るようになりました。画面を見ながら押せなかったスイッチも、上手に「見て」「選んで」「押す」ことが出来るようになり、日常的にとてもリラックスして座る事が出来ました。



継続的に安定できる事がとても重要だと考えます。



今まで出来なかった事が、椅子が変わるだけで出来るということは、潜在的な能力は元々あったという事であり、環境が悪くて出来なかったということになります。



キャスパーを、より知ってもらう為に CASPER ホームページ

<http://casper-ri.org/>



キャスパー理念 全ては笑顔の為に

キャスパー・アプローチは、子どもたちが笑顔になり、普遍的な変化が起きるアプローチですが、誰もが出来る技術にする為に様々な研究やエビデンス構築が必要です。

キャスパーに興味を持った方で協力して頂ける方、ご連絡お待ちしております。

また、このアプローチを多くの人方と共に進化させていく事が出来ればと、キャスパー・ホームページを立ち上げました。

キャスパー・アプローチの様々な情報をお伝えするとともに、世界中の方々の意見が聞けることを楽しみにしています。

ここでご紹介した子どもたちの様な変化が、
世界中で「当たり前」になってくれる事を願って。

YouTube キャスパーチャンネル

<https://www.youtube.com/watch?v=O6xpauDMDk0>



<https://www.youtube.com/watch?v=80TqjMgbg8k>



<https://www.youtube.com/watch?v=h003dETGI-Q>



キャスパー・アプローチのビフォー&アフターの動画を YouTube でご覧いただけます。

問い合わせ先 NPO 法人 ポップンクラブ事務局

mail / murakami@popnclub.jp

大阪事務局

大阪府河内長野市加賀田 2649 番地

TEL 0721-65-6942