

3) ストレッチの方法

(1) いつするのか

筋の張りや痛みを感じたときに行います。入浴後は筋がほぐれ、関節の可動域も拡大しているためストレッチの効果が高まります。育児の前後や疲れを感じたときに行うのも効果的です。

(2) 持続時間

健康のためであれば、1つの筋では20～30秒で十分です。

(3) 何回行うか

それぞれの筋群を2～3回ストレッチすれば十分です。

4) 上肢機能障害の予防に効果的なストレッチ

(1) 胸のストレッチ

- ① 背中の後ろで手を組む。
- ② 深呼吸しながら胸を広げる。
- ③ 肩を正しい位置に戻す。



(2) 頸部のストレッチ

- ① 頭を上げたまま前方を見る。
- ② 両手を背後にまわしたまま、耳をゆっくり肩に近づける。



(3) 肩甲骨, 肩まわりのストレッチ

- ① 両手を肩の上におき, 大きな円を描くように、肘をゆっくり後ろから前にまわす。
- ② 肘を前から後ろにまわす。



(4) 両腕を前に伸ばすストレッチ

- ① 胸の前で両手を組む。
- ② 顎を引いて背中を押し出す（丸める）ようにして手を前に出す。
ボールを抱えているイメージで行う。



(5) 手関節のストレッチ

- ① 腕を伸ばし、手指をつかむ。
- ② つかんだ手指を身体に向けて引く。



(6) 手首をまわすストレッチ

- ① 一方の手を前方に水平に伸ばす。
- ② 手首を下から外側へ向けてまわし、他方の手でさらに手を上方へまわす。



(7) 手首のストレッチ

- ① 胸の前で指を組む。
- ② 両腕を伸ばして手掌を外側に向ける。



(8)前腕のストレッチ

- ① 手指をつかみ, 手掌を外方へ向ける。
- ② 腕を伸ばし, 他方の手指を後方に引く。



(9)手指のストレッチ

- ① 両手指の先端をあわせる。
- ② 手掌を互いに押しつける。



(10)背部のストレッチ

- ① 前腕を前方へ伸ばし, 交差させる。
- ② 両手をできるだけ前方へ押し出し, 頭は前方へ倒す。



注:ストレッチを行っている間は,呼吸を止めないように指導してください。

参考文献:ブラッド・ウォーカー(著)栗山 節郎(監訳),川島 敏生(訳),
ブラッド・ウォーカー ストレッチングと筋の解剖,東京,南江堂,2009.

※ストレッチングは,フィットネスインストラクターの寺野幸子さんの協力を得て構成しました。



多くの母親が赤ちゃんの世話で,腱鞘炎,肩こり,腰背部痛に悩んでいます。ストレッチは,その場で快感を得られるため母親に大変好評です。

6. 子どもの発達にあった抱っこの仕方を指導する

1) 育児環境を考慮する

ベビーベッドを使っているのか、畳の生活なのか、育児を手伝う人がいるのか、自家用車や公共交通機関の利用の有無、抱っこひもやおんぶひもの利用の有無など、痛みを起こす動作や状況についてアセスメントしてください。

2) 上肢機能障害の既往や筋力低下などの問題を確認する

妊娠中に手根管症候群を発症している場合、産後に悪化することがあります。また、長期安静入院をしていた場合は、廃用性症候群(筋力低下など)を起こしている可能性があります、注意してください。

3) バイオメカニクスに基づいた抱っこの指導を行う

バイオメカニクス(生体力学/身体運動力学)に基づいた抱っこを指導することで、母親の疲労や上肢機能障害を予防できます。妊娠期から切れ目のない支援を行いましょう。また子どもにとっても安楽で疲れない姿勢は重要です。

(1) 上肢機能障害の発生に影響する母親の要因

- ・ 育児動作で母親の母指の過剰外転や手関節の過剰屈曲がみられる
- ・ 子どもを包み込まず、手や腕で持っている
- ・ 抱っこの重心の位置が低い
- ・ 母と子が一体化していない、重心が離れている
- ・ 同じ方ばかりで抱いている
- ・ 長時間抱いている
- ・ 床や畳のうえで子どもの世話をすることが多い

(2) 上肢機能障害の発生に影響する子どもの要因

- ・ 新生児には、音や光刺激、姿勢の変化で予期しない不随意運動(四肢の筋肉の交互運動など)がみられる
- ・ 頭が大きく重たいため傾きやすい(抱き方が悪いと反り返る)
- ・ 首や腰が固定するまで自分で身体を支えることができない
- ・ 体重が急増する(新生児3 kg, 3か月6 kg, 1年で9 kg)
- ・ 上の子どもの退行現象で、抱っこの要求が増える

(3)抱っこのポイント

バイオメカニクスに基づき手首、腕、腰の負担が少ない抱き方を指導してください。畳や床で生活する場合は抱き上げ・下ろしの練習が必要です。

- ・できるだけ子どもに近づく
- ・手指の過伸展、手関節の過剰な屈曲に注意し、手指の力を抜く
- ・手や腕だけでなく、身体を使って包み込む（子どもの体重を分散する）
- ・子どもの顔は肩の上に、身体は胸の上の高さに抱く（母子の重心を合わせ一体化する）
- ・長く抱き続けられない、適度に抱き替える（痛みがない人は5分程度と短い）
- ・抱っこであやすのは、他の方法を使ってからにする

<床からの抱き上げの例>

子どもを近づけるか自分が近づき、片膝をついて腰を下ろす。子どもを膝の上に乗せた後で深く抱きなおす。その後、足の力を使ってゆっくり立ち上がる。

(4)子どもの発達に応じた抱っこをする

定額前

横抱きが基本です。落とさないようにと頭部と臀部を持っている人が少なくありません。頭と背部そして腰から臀部にかけて支え、母子の身体の前面を密着させて抱っこします。長時間抱くときは授乳クッションなどを活用し、負担を減らすことが必要です。排気や抱き替えなどで縦抱きをする場合は、胸の高い位置に抱き、頭から頸、上背部までを支えます。

定額後

子どもの頭が母親の肩にかかるようにして縦抱きにします。片腕だけで抱くと腰痛、肩こりなどの症状が強くなるため、できるだけ両手で抱きます。子どもの頭が後屈し、重心が外側に向くと母親の手や腕にかかる負担が大きくなります。また、子どもののけぞりの原因にもなります。生後2か月で子どもがのけ反る人はそうでない人に比べ手首痛を発症する割合が高いようです。子ど

もを母親にもたれかかるように抱きのけ反りを防ぎます。子どもの身長が伸びたら左右いずれかにずらして抱きます。寝返りをする頃までは股関節脱臼予防のためにコアラ抱っこが推奨されています。長時間の抱っこは手や腕にかかる負担が大きいため、抱っこひもやおんぶひもの活用を勧めてください。



腰が座った後

母親の骨盤に乗せる腰抱っこは、腰痛の不安がなく空いた手を自由に使うことができます。他に、膝の上に座らせ、子どもが手を動かせるように脇から胸を支える前抱っこもあります。



抱っこの前に、優しく話しかけたり、タッチしたり、歌や話を聞かせたり、音の出るおもちゃであやしたりすることを勧めてください。

7. 母子に優しい育児方法を指導する

育児のために無理な姿勢（うつ向き、前かがみなど）を続けると、手首や腕、肩、背中、腰などに負担がかかります。特に洋式に比べ和式の生活は筋への負担が大きく、膝や足首を痛めることがあるので注意が必要です。家族と一緒に育児や生活を見直し、どうしたら母子に優しい育児ができるか試行錯誤することを勧めてください。

1) 長時間同じ姿勢をとらない

頸、背中、上肢はつながっています。長時間の同じ姿勢が腱鞘炎の発症に影響していることがあります。授乳や抱っここの姿勢、時間の長さに気をつけてください。

2) 高さを利用する

ベッドやおむつ交換台など高さのある場所でおむつ交換を行うよう指導することで、上肢や腰背部の負担が減ります。股関節脱臼予防のために臀部の下に手を入れて持ち上げるよう指導されることがあります。この方法は、子どもの姿勢バランスが崩れ、母親の負担が大きくなります。子どもの左右の足を腹部に軽く押しつけ、臀部を浮かせて行うよう助言してください。抱き上げや抱きおろし、衣類の交換も高さを活用することで、疲れにくくなり、効率もよくなります。



3) 良い睡眠習慣をつける

抱っこで寝かしつける人は、しない人に比べ腱鞘炎を発症する割合が高くなります。腱鞘炎予防のためには、子どもの眠りの特徴を理解しておくことが重要です。寝かしつけの指導は、妊娠中、産後すぐから行ってください。

新生児 / 乳児は眠りが浅く、ちょっとした刺激で目を覚まします。これを寝ぐずりと勘違いして授乳や抱きあげをすることで眠りが妨げられます。抱っこや授乳といった入眠儀式が必要にならないように説明してください。



【子どもの良い睡眠のための条件】

- ①昼夜の対応を変え、夜の授乳やおむつ交換は薄暗い環境（手元が見える程度の明かり）で行う。
- ②テレビ、スマートフォン、DVD などブルーライト（メラトニンの分泌を抑制する）を避ける。
- ③室温は、夏は 26 度前後、冬は 20 度前後にする。暑苦しくて眠れないことがある。
- ④寝かしつけはいつもと同じ方法・順番で行う。
- ⑤授乳しながら寝かしつけない。
- ⑥ぐずりはじめたらすぐに触らず 5 ～ 15 分注意深く見守る。落ち着かないときは、興奮せずに楽しめる子守歌を聞かせる。

4) 授乳では、クッションや肘かけ付き椅子を活用する

授乳クッションは使用期間に限られ、外出時に使えないなどの理由から不要だという意見もあります。しかし、母親が授乳の際に左右非対称の前かがみの姿勢をとっていたり、肩を引き上げていたり、手首を過剰に屈曲しているとしたら、筋負担が大きくなっている証拠です。子どもが大きくなっても授乳クッションを使用した方がよい場合があります。全ての人に授乳クッションが必要だとは言いませんが、母親の負担を減らすことは、育児を楽しむ余裕につながります。外出時にはマザーズバッグを使うなど、代用品で工夫することを教えてください。肘かけ付き椅子も役立ちます。



5) 育児グッズを活用する

母親が身体を痛めてしまえば、子どもを抱けなくなったり、落とす危険もあります。搾乳器、スイングベッド、バウンサー、ベビーカー、抱っこひも、おんぶひもなどを上手に利用することも必要です。但し、自分でからだを動かせるようになると、スイングベッド、バウンサーを嫌がる場合があります。それぞれの子どものあった指導をしてください。



看護職は日常業務のなかで、患者が楽になり、かつ自身の負担を減らすためにバイオメカニクスの原理や福祉用具を活用しています。それと同じように母親の負担を減らす方法を考えてください。