



# IMA Rela

いまりら

誰でもできる超簡単な「キャスパー予防環境支援」



## ”「今」リラックス”するための新しい発想 「予防環境支援講習会」

日常的にリラックスできる環境を整えることで、楽しい時間が増えます。笑顔が増えます。

そして、リラックスするとご飯が食べやすくなったり、呼吸が楽になったり、泣くことが少なくなります。

それを見ているお母さんご家族も笑顔になる。「今」リラックスしたいから IMA Rela (いまりら) 講習会



キャスパー  
アプローチ

キャスパーアプローチとは、日常をリラックスして過ごすために開発された、全く新しい発想の姿勢保持の考え方。ご自宅での家族団楽が「笑顔あふれる時間」となる事を願い25年以上試行錯誤してきました。また、1万名以上の専門職の方がセミナーや講習会に参加され、全国に広がってきました。



予防環境支援

継続した緊張は筋の硬さや様々な機能の使いにくさにつながり、倒れた頭や体はその緊張を助長させてしまいます。しかし日常的にリラックスできる環境を手に入れると、それらの負の現象への予防になると考えられます。その環境づくりを整えるための IMA Rela 新生児からの講習会



講習会内容



市販の椅子では座れない0歳から全ての方



### STEP1

キャスパー・座位と臥位のお話

- ・キャスパーの姿勢変化を豊富なビデオでご紹介
- ・負の現象の多くは不安定から起きている
- ・新生児から環境を整えることの重要性
- ・お腹の中との違い 自発呼吸と重力
- ・環境を整えるとはどういうことなのか？
- ・環境を整えることで期待できること



### STEP2

安定と不安定と引き伸ばされる体感

- ・三角クッションとスライディングシートを使った安定と不安定の体感  
\*車椅子あればZAFU使用
- ・三角クッションを使った体が引き伸ばされると辛いという体感 \*臥位



### STEP3

誰でもできる超簡単  
クッションカッティング

- ・ボンド貼り付け方法
- ・フレキシブルカッター使用方法
- ・ストレートカッター使用方法
- ・曲面カット用クッション椅子製作  
・曲面カット方法



### STEP4

誰でもできる超簡単  
臥位クッション製作

- ・臥位で起きていることの見方
- ・三角クッションの作り方
- ・セッティングの基本



### STEP5

誰でもできる超簡単  
シュクレNの調整と修正カット

- ・角度調整方法ティルト
- ・ヘッドレスト調整方法
- ・成長対応クッションカット方法  
・カバー調整方法

参加資格に  
制限はありません

## ① フレキシブルカッターで超簡単に曲面カット。 超簡単に三角クッションを作る。



現場ですぐ役立つ超簡単レシピ！

## ② 臥位でもクッションで超簡単リラックス



タオル

三角クッション

タオル

## ③ 0〜3歳のクッション椅子「シュクレN」の使い方



\* 講習会ではこのシュクレ N の使い方、調整の仕方を具体的にお伝えします。



シュクレ N

今をリラックスするためのアイテム

0才~3才くらいまで



CASPER Approach



ヘッドレスト  
高さ、前後、角度が  
無段階で変わります。



\* 予告なく仕様が変わることがありますので予めご了承ください。



無段階で角度が変わります。



無段階で簡単に角度が調整できる  
ので、臥位で股関節を曲げる姿勢  
の練習ができ、様子を見ながら  
徐々に起こすことができます。



訪問看護師さんの感想

私は20年以上小児の訪問看護に携わっています。2~3歳ごろまでは子どもにあった椅子を作ってもらえることは稀で、市販の椅子にタオルを入れたりして工夫しますが、うまくいきません。身体が不安定なので、食事も進まないし、遊びたくても手足がバタついてなかなか集中できません。シュクレ N は子ども自身が自分の体重を感じて自然に体が馴染んでいくようで、抗重力姿勢がとりやすいです。その安定した姿勢は、体幹を自分で整えて、手足が使いやすくなり、首や頭部のコントロールも自分でできる、そんな印象を持ちました。首や頭部が支えられると、両目で目の前のものをしっかり見るという子どもの感覚的な欲求を満たすことにつながり、認知機能を育てるためにも最適な環境だと思いました。

先輩お母さんの感想

次男は脳形成に異常があり、生まれたときから全身の筋緊張がとても強く、リラックスした姿勢で座ったり寝転がるのができませんでした。筋緊張から嘔吐をすることも多かったため、ずっと私が膝抱っこをし、家事もまともにできない日々でした。もし当時シュクレ N に座り、筋緊張が強い時間を少なく過ごしていたら、今の次男が抱える側彎や股関節亜脱臼といった課題も起きにくく、私も心身に余裕を持って子どもに向き合えただろうと想像します。予防という観点から少しでも早く、多くの小さな子ども達に安心できる環境が整いますように。

先輩お母さんの感想

双子（共に低酸性素虚血性脳症による脳性麻痺）を出産して3ヶ月余り通い続けたNICU時代から、在宅に戻って以降も、投薬で寝落ちする以外は、反ってギャン泣きの繰り返し。当時は、家族の手を借りギョッとまあるく抱え込む抱っこぐらいしか、リラックス出来る方法はありませんでした。小さな身体に使える薬も限られており、強い筋緊張が身体に及ぼした影響は、度重なるオペ等数えきれません。市販の道具では、全くダメだったNや退院時に「シュクレ N」があったらなあ…みんながもっともっとhappyに…なんて想像しながら我が双子をタイムスリップさせちゃいたい母です。

お問い合わせ先 NPO 法人 ポップンクラブ事務局 TEL・FAX：0721-65-6942