

1月21日(火)に、第2回なないろの会(こどもの里を利用している保護者同士の交流会)を行いました。今回はこどもの里の作業療法士 井上栞奈より【運動発達の大切さ】について話をしました。当日は、5名の保護者の方にご参加いただきました。お忙しい中、ありがとうございました。

【子どもの発達における運動の大切さについて】

乳幼児期の運動

うつ伏せ→寝返り→腹ばい→四つ這い
→つかまり立ち→歩行



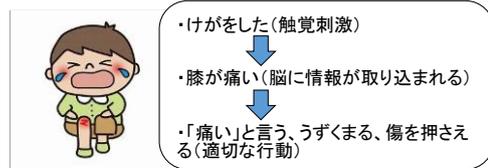
四つ這いで獲得

関節の支持性
体幹の筋力
手の機能発達

2

感覚統合とは

感覚によって脳に情報が取り込まれ、適切な行動をしている



感覚が鈍いと... けがに気づかない

感覚が過敏だと... 長時間泣き続ける

3

《 感覚統合とは…身体に入ってくる様々な感覚を整理したり分類したりする脳の機能のこと 》

感覚は7つあり、2種類に分けられる。

環境を知る感覚【視覚・聴覚・嗅覚・味覚】 / 自分の体を知る感覚【触覚・前庭覚・固有受容覚】

感覚統合のピラミッド



発達の基盤である感覚統合が未熟だとその先の発達に影響が出てしまう

4

体の動きや傾き、スピードを感じる感覚

前庭覚



- ・いつもクルクル回っている
- ・転んだ時に手が出ない

7

触覚



- ・鈍い子... 砂遊びなど過剰に行う

- ・過敏な子... 刺激を避ける、怒る

手足の状態・筋肉の伸びや縮み、関節の動きを感じる感覚

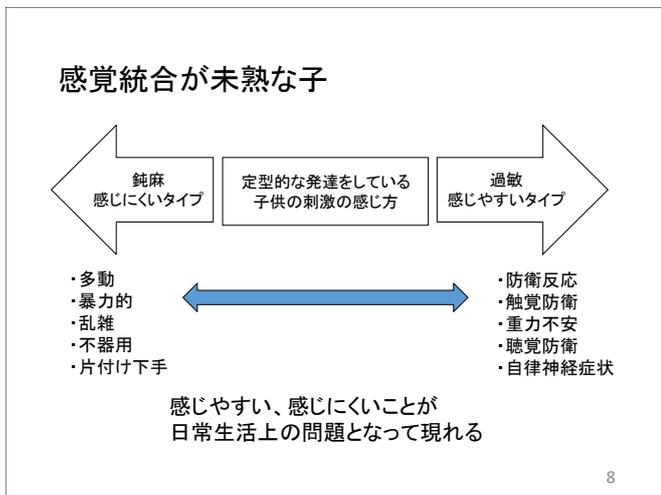
固有受容覚



- ・力が強すぎる
- ・ボタンかけが苦手
- ・姿勢保持が苦手

6

感覚統合のはたらきによって、その場そのときに感じた感覚の調整や注意の向け方ができるようになり、自分の体を把握する、道具を使いこなす、人とコミュニケーションをとるといような周囲の状況の把握とそれを踏まえた行動ができるようになる。メディアばかりに頼っていると、この調整ができなくなり「ゲームだけやってほしい」「学校に行きたくない」ということが起きてしまう可能性がある。



からだを動かそう

前庭覚、触覚、固有受容覚はからだを動かすことで得られる

- ・力(固有受容覚)
- ・揺れ(前庭覚)
- ・触る(触覚)
- ・調整する(複合感覚)

9

家でできる運動

10

～お家でできる運動の一例～

- ・手押し車
(手で身体を支えることで手首が鍛えられ、指先の操作性に繋がる・体幹が育ち、姿勢維持に繋がる)
- ・お手伝い
料理のお手伝い・掃除の手伝いなど
食器を運ぶ(落とさないようにそーっと、ゆっくり…力加減を調整する)

【 保護者の方より 】

はさみが上手く使えないので、何か家でできることはあるか？

●肩→肘→手首の順番で発達をする。肩と肘が固定、安定することではさみや鉛筆が使えるようになる。

細かい動き+粗大な動きの両方を取り入れてみる。

例)・水の入った重いタライを運ぶ(粗大)→桶を使って水を汲む(肘・手首の動き)

・ボール投げも効果的。遠くに投げたり、近くに投げたりして強弱をつけてボールを投げる。(力加減の調整)

●環境を整えてみる。静かな部屋、座りやすい椅子や机、持ちやすいはさみなど

【 所長より 】

✿メディアの影響から、見てわかる力や知識の面は育ちやすい。反対に、文字を読んだり話を聞いたりして理解する力が減退傾向である。体を使って色々なことを経験することで、幼児期に大切な基礎を作っていきたい。

✿小学3年生のお子さんを持つお母さんと話をする機会があり、その中で“生活習慣を見直してみたら子どもの姿に変化が見られるようになってきた”という話があった。早寝早起きを意識することで、家での過ごし方(疲れにくくなった、兄弟げんかが減った)が変わってきたようだ。こころの安定が吸収する力や育つ力に繋がっていくと感じる。