

予期しないことが起こっている時には PT編

突然のお休みに入り、お子さんはいかがお過ごしでしょうか？

お子さんも保護者の方もお疲れがたまっていることと思います。なかなか外に出ることも出来ず、少しずつストレスもたまってきているかもしれません。そこで、ご家庭で出来る親子遊びや感覚遊びをご紹介します。ご家庭でお子さんと一緒に楽しめる過ごし方のヒントになれば幸いです。

①からだをつくる遊び

・ヨガのポーズ

外に出られない時間が続くと、保護者の方も運動不足になっていることと思います。そんな時にお子さんと一緒にヨガのポーズをとってみてはいかがでしょうか？ヨガには体幹を安定する筋肉を発達させるポーズがいくつもあります。「キッズヨガ」「親子ヨガ」等で検索し、お子さんが出来るポーズと一緒に探して、トライしてみるのも良いかと思えます。バランスディスクを使ってポーズを取ると更に難しくなります。

- ①うつ伏せになり足首を持ちます。
- ②足を引きながら、上半身を起こします。
- ④足・胸・膝を高く上げて10秒キープします。

立ち木のポーズ



弓のポーズ



- ①片足を軸足のもとにつけます
- ②安定したら手を胸の前に合わせます
- ③手を合わせてゆっくり上に伸ばします
- ④10秒キープします

・シーツブランコ

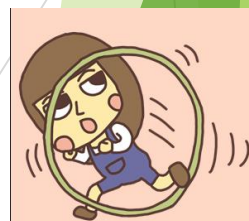
学校でもよく行われているシーツブランコです。大きめのタオルやシーツを使って、お子さんを上に乗せて、歌を歌いながらゆっくり揺らせてあげると、体の揺れを感じてそれに対応する動きを覚えることが出来ます。お子さんの体勢を「正座」「あぐら」「体育座り」等、アレンジを加え、倒れないように自分の体を支えることで体幹の安定につながります。（くれぐれもお子さんを落とさないように気を付けてください。）



②体のイメージを作る遊び

・トンネルくぐり フラフープ 段ボールくぐり

空間の中で自分の体を感じ取り、上手に使いこなすためには自分の体をイメージできること（ボディーイメージ）が大切です。首や手足を曲げてうまくくぐる事が出来るように体を曲げたり、向きを変えたりできることでボディーイメージが育っていきます。トンネルくぐり（段ボールなどで作っても構いません）や、フラフープに合わせて体の形を変えてくぐってみるのも楽しいと思えます。



(B部門のお子さんには)

- ・膝の上でお座り

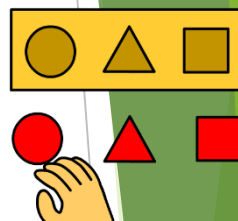
車椅子上で長く座っていると、体を自分で支える機会が少なくなりがちです。そんな時にはお子さんを膝の上に乗せて、足はしっかり床につけた椅子座位に近い姿勢をとってみることで、体幹の安定性につながります。



③手の感覚を育てる遊び

- ・ひも通し 型はめ パズル

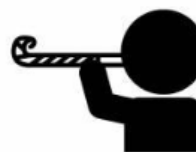
ひも通しは、手の操作性、目と手の動きを合わせる力が発達します。パズルや型はめは、形を把握する力や細かい動作の発達につながります。短時間でも集中できる時間を作ってあげることも、気持ちの安定につながります。



④口の感覚を育てる遊び

- ・風船 吹き上げ 吹き戻し 風車

食べる・呼吸する、言葉を話すなど口の機能は様々な活動に影響します。口を使った遊びを通じて、口の不器用さの改善や、口への刺激を満たすことが出来ます。噛む、舌を動かす、吹く、吸うといった遊びを取り入れてあげると、口の機能の発達に効果的です。



⑤その他

- ・リラックスのポーズ

たくさん遊んだ後は、リラックスして脱力することも大切です。体幹は弱くても手足が緊張していることも多いので、遊んだり疲れたあとは「リラックス」しやすくなります。



お子さんの心と体の安定に向けて

今回紹介しました運動や遊びは、ほんの一例に過ぎませんが、ご家庭で取り組めそうなことがありましたら、是非取り組んで頂ければと思います。

自宅で長い時間を過ごす時、ストレスや、不安感が強まってしまうかもしれませんが、なるべく「メリハリのある生活を送ること」「生活のリズムを整えること」「よく食べ、よく眠ること」が大切です。こうしたリズムを整えることが、心や体の発達には欠かせません。

何かご相談がありましたら、学校にご連絡頂ければと思います。臨時休校明けには、お子さん方の笑顔に会えることを楽しみにしています。