



セルクだより

★活動★

月	火	水	木	金	土
<p>あけまして おめでとうございます</p>					<p>1 (冬休み)</p>
<p>3 (冬休み)</p>	<p>4 課題あそび</p>	<p>5 運動あそび</p>	<p>6 感触あそび</p> <p>持ち物: スモック</p>	<p>7 運動あそび</p> <p>手指あそび</p>	<p>8 絵画あそび</p> <p>持ち物: スモック</p>
<p>10 成人の日</p>	<p>11 絵画あそび</p> <p>持ち物: スモック</p>	<p>12 音楽あそび</p>	<p>13 運動あそび</p>	<p>14 感触あそび</p> <p>持ち物: スモック</p>	<p>15 課題あそび</p>
<p>17 絵画あそび</p> <p>持ち物: スモック</p>	<p>18 運動あそび</p>	<p>19 運動あそび</p> <p>手指あそび</p>	<p>20 制作あそび (節分)</p> <p>持ち物: スモック</p>	<p>21 音楽あそび</p>	<p>22 感触あそび</p> <p>持ち物: スモック</p>
<p>24 感触あそび</p> <p>持ち物: スモック</p>	<p>25 音楽あそび</p>	<p>26 絵画あそび</p> <p>持ち物: スモック</p>	<p>27 避難訓練 (噴火・津波) 課題あそび</p>	<p>28 運動あそび</p>	<p>29 音楽あそび</p>
<p>31 運動あそび</p>	<div style="border: 2px dashed yellow; padding: 5px;"> <p>感触あそび 片栗粉を直接手で触ったり、 道具を使ったりして、片栗粉 特有の不思議な感触を楽し みます。</p> </div> <div style="border: 2px dashed blue; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>専門職のセルク来所日 公認心理師 5日(水)、11日(火)、22日(土)、28日(金) 言語聴覚士 6日(木)、7日(金)、12日(水)、13日(木)、15日(土)、 17日(月)、18日(火)、25日(火)、27日(木)、29日(土) 理学療法士 4日(火)、14日(金)、20日(木)、26日(水)</p> </div>				



～姿勢と筋肉の働き～

こんにちは。理学療法士の樋口です。

皆さんは、お子さんの姿勢について困っていることがあるでしょうか。職員やご家族から相談されることが多いのですが、「姿勢が悪い」「すぐに姿勢が崩れる」という困りごとの原因としては筋肉の働きの未熟さ、注意・集中力の未熟さ、発達性の協調運動の苦手さなど様々な理由がありますので、今回は特に「体幹が弱い」と表現されることの多い「筋肉の発達についてお話したいと思います。

私たちの動きや姿勢を支えてくれる筋肉には、大きく分けて2つの働きがあります（正確には2種類の筋肉です）。一つは握力などで測ることもできる、瞬発的な「力」や早い動きに関わる筋肉であり、二つ目はその力を保つ（持久力・耐久性とも表現できます）ための筋肉、ゆっくりとした動きに関わる筋肉です。姿勢を保つ時にはこの二つ目の筋肉が重要で、これが育っていないとすぐに力が抜けてしまう、疲れやすいといった状態になります。

では、「持久力」につながる筋肉を育てるためにはどうすればよいでしょうか。大人の場合は座っている時、歩く時、立っている時、人の話を聞く時、テレビを観る時、食事を摂る時など普段の生活の中で、少しの間でも胸を張って背すじを伸ばす、少しの間でも頭を上げて視線を高くするなど意識するだけで変わってきます。

一方子どもの場合は「自分で意識する」ことがまだ難しいので、遊びの中や生活の中に自然と筋肉を作る動きを取り入れていくことが効果的になります。具体的にはジャングルジムや鉄棒など、自然に背すじが伸びる遊具（ブランコや滑り台など）の活用や、片足のバランス立ち、ダルマさんが転んだ等の瞬間的に身体の動きを止める遊び、忍者のようにゆっくり足を上げて歩く等があります。また、家庭でのお手伝いとして、食器やコップの水をこぼれないようにゆっくり運ぶ、背伸びをして電気のスイッチを押してみるなどの高い所に手を伸ばす、買い物に行ったら少し重たい袋を持って歩いてみるといったことも効果的です（「次の信号で交代ね」、「次の角でジャンケンしよう」など遊びの要素を取り入れながら）。あさひが丘の各事業所でも、安定した姿勢を育てられるよう、体操や運動遊び、選択遊びの中でしっかり身体を動かすことを大切にしていますし、私も子どもさんの発達にあったアドバイスを心掛けています。皆さんも無理なく子どもと楽しんで遊ぶことから始めて、できそうなものを取り入れていくと、少しずつ変化が出てくるのではないのでしょうか。



理学療法士 樋口聖士



★おしらせとおねがい★

① 冬季休暇について

12月29日(水)～1月3日(月)は冬期休暇とさせていただきます。年末は12月28日(火)まで、年始は1月4日(火)からのご利用となりますので、お間違いのないようにお願いします。

② 受給者証について

市役所より新しい受給者証が届きましたら、確認や記入が必要となりますので、セルクへご持参下さい。