



## ～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



# 1月 ピッコロだより



【1月の活動】～ お正月遊び / 気持ちを表現する ～

月	火	水	木	金	土
<p>※12月29日(火)～1月3日(日)まで冬季休暇とさせていただきます。</p>				<p>1 やす 休み (とうきぎゅうか 冬期休暇)</p>	<p>2 やす 休み (とうきぎゅうか 冬期休暇)</p>
<p>4 しょうがつあそ びを しよう</p>	<p>5 しょうがつあそ びを しよう</p>	<p>6 しょうがつあそ びを しよう</p>	<p>7 しょうがつあそ びを しよう</p>	<p>8 しょうがつあそ びを しよう</p>	<p>9 しょうがつあそ びを しよう</p>
<p>11 やす 休み (せいじん ひ 成人の日)</p>	<p>12 うんどう 運動</p>	<p>13 うんどう 運動</p>	<p>14 うんどう 運動</p>	<p>15 うんどう 運動</p>	<p>16 運動</p>
<p>18 きもちを ひょうげん 表現しよう</p>	<p>19 きもちを ひょうげん 表現しよう</p>	<p>20 きもちを ひょうげん 表現しよう</p>	<p>21 きもちを ひょうげん 表現しよう</p>	<p>22 きもちを ひょうげん 表現しよう</p>	<p>23 きもちを ひょうげん 表現しよう</p>
<p>25 きもちを ひょうげん 表現しよう</p>	<p>26 きもちを ひょうげん 表現しよう</p>	<p>27 きもちを ひょうげん 表現しよう</p>	<p>28 きもちを ひょうげん 表現しよう</p>	<p>29 きもちを ひょうげん 表現しよう</p>	<p>30 きもちを ひょうげん 表現しよう</p>

※公認心理師、理学療法士、言語聴覚士の来所日については、後日、玄関にて掲示とコドモンにて配信させていただきますので、ご確認下さい。専門職の来所日により、活動内容が変更になる場合があります。その際は、玄関に掲示させていただきます。

## (今月の主な活動) お正月遊び / 気持ちを表現する

ねらい:友だちと一緒にルールを考えながらお正月のあそびを楽しむ/自分の気持ちを適切な方法で表現する

☆友だちと話し合ってルールを決めてみながらさまざまなお正月遊びを楽しみます。

<お正月遊びをしよう>

☆さまざまな気持ち(楽しい、イライラ等)を感じる状況について考え、友だちと発表し合いながら自分の気持ちを落ち着いて伝えたり、自分の気持ちを理解してもらったりする経験を積みます。

<気持ちを表現しよう>

### ★お知らせとお願い★

- 提出書類につきましては、保護者の方より職員へ直接お渡しください。
- 個別での引継ぎを希望される方は、職員へ事前にお伝えしていただけたら、対応させていただきますので、お知らせください。
- 社会福祉法人 落穂会のホームページ(<http://www.asahigaokagakuen.jp/>)におたよりを掲載していますので、ご確認ください。実績記録表について、これまで請求書に同封していましたが、**当日にご署名を頂くシステムに変更致しました。**ご理解、ご協力の程、よろしくお願ひ致します。
- 活動風景の見学ご希望の際は、職員へご相談ください。ご希望を伺い、日程調整をさせていただきます。
- 登園時間は、平日 16時20分まで、土曜日(午前)10時20分まで、(午後)13時50分までにお願ひします。
- お迎えは、平日 17時20分～18時の間、土曜日(午前)11時50分～12時10分の間、(午後)15時20分～15時40分の間にお願ひ致します。また、お迎えの際は**引き継ぎ 20分前に番号札を準備しますので、来所された順に取っ**  
**お待ちいただき、引継ぎ開始時間になりましたらインターホンにてお知らせください。**

### 【キャンセル待ちについて】

キャンセル待ちの受け入れの連絡は、平日は当日の午前中まで、土曜日は前日までにトリアより連絡をさせていただきます。連絡がない場合は受け入れが難しい為、ご了承ください。

### 【欠席連絡について】

平日は 16時以降、土曜日(午前)当日 9時30分以降、(午後)13時以降の欠席連絡となりますと、おやつ代(¥60/日)をご負担頂きますので、ご了承ください。また、職員不在の際は、留守番電話にメッセージを残しておいてください。

※都合により、活動内容が変更になる場合は、入口掲示板にてご案内致します。

### 【12月の振り返り】

#### <相手のことを知ろう>

・自分ポスターを作り、友だちと見せ合い、気になることを質問しながらお互いのことについて深く知ることができました。

#### <共通点を見つけよう>

・友だちと質問し合いながら、共通点を探しました。また、共通点を探すことで違うところがあることも再確認しました。共通点、違う点も含めて、相手のことを認める、自分のことを認めてもらうことの嬉しさや、大切さを知ることができました。