

センターだより

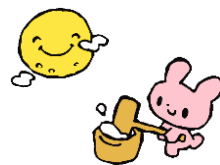
# きゅと!

令和5年度9月号

四天王寺悲田院 児童発達支援センター

## 子どもたちの目標

- 「規則的な生活と元気な体づくり」
- 「意欲的にいろいろなあそびを楽しむ」
- 「自分のことは自分でする」
- 「家族以外の人と過ごすことができ、友達と仲良くできる」
- 「知らない所でもなじむことができる」
- 「気持ちや感性を適切に表現でき、落ち着いて行動できる」
- 「自分の意志を伝え、他人の意志を受け止められる」



## 9月の予定

- |   |                          |
|---|--------------------------|
| 1日(金) 大阪880万人訓練 13:30~<br>(そら・うた・ほし・ゆき) | 16日(土) 運動会③(つき・はな・ほし・ゆき) |
| 2日(土) 運動会①(うみ・にじ)                       | 18日(月・祝) 敬老の日            |
| 9日(土) 運動会②(そら・うた)                       | 23日(土・祝) 秋分の日            |
| 15日(金) 太子講 10:30~                       | 30日(土) 休園                |

## おしらせ

○実習生が来ます クラスに入りましたら、よろしくお願いいたします。

8/7(月)~9/11(月)	四天王寺大学	(社会福祉士)1名
8/18(月)~9/20(水)	関西福祉科学大学	(社会福祉士)1名
8/22(月)~9/22(金)	関西福祉科学大学	(社会福祉士)1名
9/6(水)~9/22(水)	畿央大学	(保育士)1名

○大阪880万人訓練に向けて

9月1日(金)13:30~大阪府では「災害が起こったときに、様々な情報源から地震・津波情報を認識し、地震・津波発生時に行動ができるようにすること」を目的に、「大阪880万人訓練」が実施されます。今年度、当センターはそら・うた・ほし・ゆきクラスと職員のみ訓練に参加予定です。

他クラスについては8月の避難訓練の際に、防災頭巾を実際にかぶって地震を想定した避難訓練を実施させていただきました。



○運動会について



9月は運動会を実施いたします。4月から取り組んできた事を普段とは違う状況で取り組む形となる為、お子さんも緊張されるかもしれませんが、一人ひとりのペースに合わせながら取り組んでいきたいと考えています。保護者の皆様は、お子さんの一生懸命頑張る姿を応援していただきますようお願いいたします。

○連絡帳について

当センターの運営上、保護者の皆さまとセンター職員が情報共有を図っていることが分かる記録(連絡帳)を残す必要があります。その為、連絡帳の控えを翌月中にいただくことになっておりますので、1ヶ月分は連絡帳を抜き取らずファイルにはさんでいただきますようお願いいたします。控えを頂戴した後にお手紙を挟ませていただきますので、その後はファイルよりはらずしてご家庭で管理下さい。

また8月後半より、連絡帳書式に「爪は短いですか?」という爪切り確認の項目を作成させていただきました。記入に対してご協力いただきありがとうございます。連絡帳記入の際にはお子さんの爪チェックも併せてさせていただきますよう、お願いいたします。

○医務より

年度の途中で療育手帳の取得や更新をされた方は、お手元に届きましたらコピーの提出をお願いいたします。

○感染症情報について

当センター内で流行している感染症について、今まではセンター棟・保育棟それぞれに掲示させていただいておりましたが、保護者の方が来園されなくても情報が得られるよう、9月よりバス通知システムの「お知らせ」にて感染症情報を掲載させていただきます。是非、ご活用ください。

9月に入りますが、まだ残暑が続きますね。夏休みが終わり、ほっとされている保護者の方もいらっしゃる頃でしょうか。

今回は、“お家でできる！座る力を育む遊び”のご紹介をしたいと思います。

「姿勢が悪い」、「椅子に座らず床にゴロゴロしていることが多い」、「動き回することは得意だけれどじっと座ってられない」、「小学校で長時間座ってられるのだろうか」等のご相談をいただくことがあります。

姿勢を一定の時間保つためには、支えるための筋肉だけでなく、バランスをとる力も必要となります。バランスをとるためには、目で捉えた情報（視覚）と身体の傾きを感じ取り（前庭覚）、筋肉の力の入れ具合を調整する（固有覚）ことが必要です。




“座る姿勢を保つ”に関しては、食べたいから座り続けることができる、絵本を見るために座るなど、お子さんの“したい”があるからこそ座ろうとする意識が生まれてきます。“座る”を育むには、活動や遊びへの意欲や興味を拡げることが基盤となります。

姿勢を保つことが苦手なお子さんの中には、筋肉を持続して使うことが苦手なくやくにゃさんタイプと、動きを止めることが苦手なごそごそさんタイプがあります。以下の遊びの中で、くやくにゃさんタイプは①から②の遊び、ごそごそさんタイプは②を中心に試してみてください。

遊びとアレンジ方法や注意点、☆から☆☆☆でステップを段階づけた遊びのご紹介です。お子さんに合わせてできる遊びから一緒に楽しんでみてくださいね。


① 身体を支える力をつける（くやくにゃさん向け）

四つ這いは、体幹（胸・背中・お腹・お尻で構成された部分）の安定性や手足の操作に繋がります。

ステップ	遊び	アレンジ	注意点
☆	椅子のトンネル 四つ這いでくぐろう	四つ這いが苦手な場合は、しゃがむ姿勢でくぐることから始める。	頭を打たないように気をつける。
☆☆	段ボール箱押し	スピードを出しすぎてしまう場合は、重い物を入れて負荷を上げる。	バランスを崩すと転倒につながるため、高さや重さに注意。
	レスキュー （うつ伏せでタオルを持ち、大人に引っ張ってもらう）	タオルが握りにくい場合はロープなど持ちやすいものに変える。	
☆☆☆	しがみつき遊び （四つ這いになった大人の背中やお腹側からしがみつく） マットロデオ （丸めたマットを紐でしばり、その上にまたがり揺らす）	大人の揺さぶり加減はお子さんのしがみつく力に合わせる。 	転がり落ちる可能性があるため、布団の上など柔らかい場所です。 

② バランスをとる（ごそごそさん向け）




座る・立つさまざまな姿勢の中で身体を支え、バランスをとる経験が大切です。

ステップ	遊び	アレンジ	注意点
☆	バスタオルでそり滑り （バスタオルにお子さんが座り、大人が引っ張る）		引っ張るスピードを加減して後方に倒れないようにする。
☆☆	タオル平均台わり （縦に細長くたたみ、つながたタオルを渡る）	ロープでも足裏の感覚で捉えやすい。 畳んだタオルを離して並べ、とび石渡りもできる。	タオルを踏んで滑らないように注意。 滑らない素材のものにする。
☆☆☆	タオルを頭にのせて運ぼう （頭にタオルをのせてバランスをとりながら運ぶ）	タオルの枚数を増やす、小さな段ボール板や重みのあるものなど不安定なものへステップアップ。 運びながら物をまたぐ、台をのぼるなどの変化をつける。	落下しても危なくないものにする。

③ 手で体を支える（①または②が出来るようになった人向け）

手で身体を支える力は、手のこまかな操作にも繋がります。

手の指を伸ばして床についているかチェックしてあげてください。

ステップ	遊び	アレンジ	注意点
☆	お布団の山登り （布団やマットを積み上げた山を手足で支えながら登り降りする）	お子さんに合わせて角度を変える。	
☆☆	雑巾がけ 	タオルに手形を描くと手を置く位置が分かりやすい。	下を向いて進んでしまう場合はぶつからないように注意。
	壁立ち 	壁が難しい場合は低い台に足をのせることからチャレンジ。	
☆☆☆	手押し車 	足首を持つと難しい場合は太ももあたりを支える。	支えきれなくなると顔から転倒する可能性がある。

日々の保育やお家での遊びが、自分で身体を支える力、身体を操作する力、座り続ける力へと繋がっています。生活の中で少し意識することや、お子さんの経験する遊びの大切さを理解することで、お子さんへの早期の関わりとして大切な身体の基盤づくりをしていきましょう。運動不足が気になっている保護者の方も、お子さんと一緒に運動の機会を作ってみてはいかがでしょうか？

座る姿勢においては、椅子の設定（高さや座面の広さなど）がお子さんに合っているのかということも大切になります。ご家庭で使用されている椅子のことや、お子さんにどんな遊びが合ってる？必要なのか分からない…と迷われる場合は、お気軽に担当の作業療法士に聞いてくださいね。

#### <参考文献>

加藤 寿宏（2021）『子どもの理解からはじめる 感覚統合遊び』 クリエイツかものがわ

笹田 哲（2013）『体・手先の動き指導アラカルト』 中央法規

木村 順（2013）『発達障害の子の指遊び・手遊び・腕遊び』 講談社