



新年度になり3か月が経ちました。お子さんも、保護者の方も新しい生活に慣れ、安心して楽しく過ごしていることと思います。今回のオモテ面は姿勢を育てる遊び、ウラ面はどんな食具を使ったらいいのかを紹介します。

【姿勢を育てる遊び ～粗大運動をたくさんしよう～】

身体を使って遊ぶ運動を粗大運動と言います。粗大運動をたくさんすることで、バランスがとれるようになり、身体の重心をスムーズに動かせるようになり、体幹が鍛えられたりします。体幹が育つと、椅子に座れる時間が少しずつ延びていきます。親子でできる粗大運動を紹介します。

【ハイハイをしてみよう】

ハイハイは全身運動です。足腰、手、腕を育てることのみならず、背筋や背骨をしっかりとさせますので、前を見据え、首を動かして周囲を眺めることができるようになります。膝をつかない高ばいは、腕やふくらはぎの筋肉も使います。保護者の方が足を広げて立ったところを、お子さんがハイハイでくぐって通るのも楽しいですね！

【足を使って歩こう】

足は「第二の心臓」と呼ばれ、血流をよくするためにはよく足を動かす必要があります。子どもは酸素とエネルギーをたくさん使うので、第二の心臓をよく働かせるためにも、歩くことが必要です。

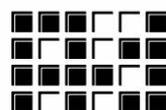
土手の坂道のように、大人でもバランスを要するような道は、子どものバランス感覚を育てるのにぴったりです。土手でなくても、でこぼこがあるような道、普通の坂道などでも、子どもはたくさんのかたまりを学びます。危険のない場所なら、裸足になって遊んでみましょう。足裏への刺激は、脳の発達を促します。

【まわって遊ぼう】

両手・両足をピンと伸ばしてゴロゴロ転がってみましょう。前転・後転は布団の上で保護者の方と一緒にやってみましょう。

機関紙『ひよこのみずあび』は
足立区（公式）ホームページ (<http://www.city.adachi.tokyo.jp/>)
幼児発達支援室ひよこ（障がい福祉センターあしすと通所事業）
にアクセスすると掲載されています。

知ると分かる。すると変わる。



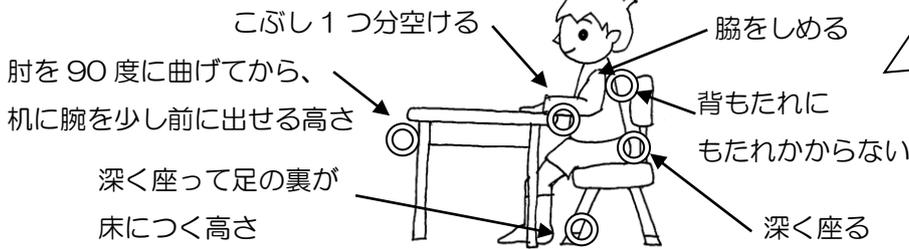
SDGs MODEL ADACHI

食具を使ってたのしく食べよう！

手づかみ食べが上手にできるようになってきたら食具に挑戦するタイミングです。子どもの発達に合わせてスモールステップで取り組んでみましょう。

1 食具を扱うための環境を整えよう

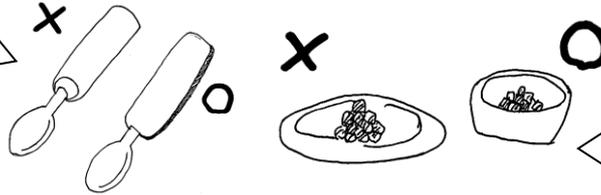
- 机の高さとイスの高さを合わせよう



姿勢が崩れやすいと、腕で身体を支えることになるので、両手が自由に動かせなくなります。安定した姿勢を保つために、身体にあった机とイスを選びましょう。

- 使いやすいお皿や食具を使おう

握る部分が細かったり、丸かったりすると握りにくいので、長方形で平たい厚みのある食具を選びましょう。



練習し始めは、縁の立った小鉢のような形の器からやってみましょう。平たく大きいお皿では、すくにくいのです。

2 手の機能の発達にそった道具を使おう

食具の握り方にも発達段階があります。手の機能を育てるには、発達段階に合った食具や食器を使うようにしましょう。使う食具が子どもの発達段階にあっていないと、食べこぼしが増えてしまったり、食べこぼしをしないようにするためにかきこみ食べをしてしまうことがあります。

第1段階	第2段階	第3段階	第4段階	第5段階

箸の練習の開始は、第4段階のタイミングがおすすめです。補助箸は手の機能が未熟な状態でも使用できるため、補助のない箸に移行するのが難しくなる場合があります。

※皮膚が伸びにくいために手が動かしにくい、関節の動きが硬いなどがある場合は、補助箸が有効なこともあります。作業療法士などの専門家にご相談ください。

3 こんなときにどうする？

Q：姿勢が崩れやすいです。

A：お尻が滑って姿勢が崩れてしまう場合は、イスに滑り止めマットを敷くことが有効です。また、肘掛椅子を使用することで体幹の支えになり、両手が使いやすくなります。姿勢を育てる遊びはオモテ面を参考にやってみましょう。

Q：食べこぼしが多いです。

A：子どもが使いやすい食具や食器を使用しましょう。使いやすい食具を使用することで上達し、食べこぼしが減ってきます。食器を支えるのが難しい場合は、食器の下に滑り止めマットを敷くことですくいやすくなります。また紙をちぎる、粘土遊びといった手指を使う遊びで手指の運動機能の発達を促すことも有効です。