

広報習志野 令和7年8月1日号

ひまわり
理学療法士の
ひとりごと



※理学療法士は、運動療法や物理療法などを用いて、自立した日常生活が送れるよう支援する専門職です。

 姿勢が崩れる子ども編

話を聞いている時やご飯を食べている時など、姿勢が気になると、気を付けることを期待して、つい「ちゃんとしなさい」「かっこよくしなさい」等、言葉だけで注意してしまいがちですね。姿勢の崩れは、心掛けの問題と考えられてしまうことがありますが、実は体幹の弱さをはじめ、【椅子や机の高さが身体に合っていない】、【良い姿勢自体が分からない】、【目の前のことに興味が無い】等、さまざまな理由が考えられます。姿勢が崩れてしまう理由を多角的な視点で

探ってみることで、良い姿勢を保つためのヒントにつながる場合があります。さらに、良い身体(姿勢)づくりには、よく歩き、よく遊び、よく食べ、よく寝る、健康的で規則正しい生活の積み重ねが大切です。体幹は日々の遊びや運動で少しずつ育ちます。まさに『体幹は一日にして成らず』と言えるかもしれませんね。



▲バックナンバー
(解説付き)を順次掲載中



広報習志野 令和7年12月15日号

ひまわり
作業療法士の
ひとりごと



園ひまわり発達相談センター
☎047(451)2922

 手の発達に合わせた道具 編

当センターでは「こどもがなかなか箸を使えないんです」という相談を多く受けます。箸使いには、手の動きの発達順序が深く関係しています。発達には、まず手全体で物をつかむ動きから始まり、次に指先でつまむ動き、そして親指と他の指を別々に動かすような複雑な動きへと進んでいきます。箸を上手に使うには、指先の独立した動きや手首の安定などいくつかの力が必要なので、こどもの手の発達に合わせた道具を選ぶことが重要です。

また、箸を使う練習を繰り返すよりも、全身を動かす活動やおもちゃでの遊び、お手伝い等を通じて、手の動きの発達を促してみましよう。大切なポイントは、本人の「やってみたい!」という気持ちです。こどもの様子に合わせて少しずつ段階を踏んでいくことが、楽しく食事をする第一歩です。焦らず、今の発達に合ったステップから始めましょう。



◀バックナンバー
(解説付き)を順次掲載中



※作業療法士は、運動発達・目の使い方・感覚の捉え方などの相談・評価・支援などを行う専門職です。