お着替えしよう！　～衣服着脱の自立に向けて～

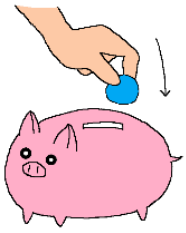
衣服着脱が自立するには長い時間がかかります。
ゆっくりあせらず、着替えが嫌いにならないように進めていきましょう。

協力してくれるとは・・・
　一般的には1歳～1歳半くらいで着替えのときに協力してくれるようになります。はじめはお母さんが「バンザイして」「足上げて」などの言葉かけをしながら行い、その後言葉かけがなくても予測して協力するようになり、徐々に脱ぐことを自分でしようとし始めます。おしっこを知らせてくれる時期と重なります。さらには自分で着ようと試みることが増えてきます。

基本的な身体機能について
　手を使っても倒れないだけの安定した姿勢をとれることや、姿勢を変えたり、片足を少し持ち上げたりしたときでも上手にバランスが取れることが必要です。

手の機能について
　細かいものをつまんだり、しっかりと引っ張ったり、身体のいろいろなところに手が届くことが必要です。

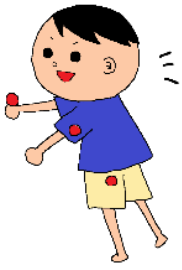
☆衣服の着脱につながるあそび☆


貯金箱に
お金を入れる

紙をやぶる

いないいないばぁ

くぐる
しゃがんで歩く


シールを服にはる
はがす

始めてみましょう！

いつ？

寝る前、お風呂に入る前、トイレに行くときなど、意味のある場面で着替えを習慣づけていきましょう。

どのように？

部分的に助けて、残りは一人でするように段階付けをして下さい。
例・・・Tシャツを脱ぐ時、袖を抜いてあげ、頭を脱ぐところだけ子どもにしてもらう。
　毎日のことですから、無理せずゆっくりと進めていきましょう。
　上手にできたらたくさんほめ、着替えが好きになるようにしましょう。

衣服は？

　パンツ・ズボン・スカートはゴム式でゆったりしたもの。
　シャツは丸首Tシャツで各部にゆとりのあるもの。靴下もゆったりめのもので。

基本動作ができたら衣服の前後・左右の理解、ボタンなどへと移ります

金沢こども医療福祉センター　作業療法