

おうちで出来る！ かんたんトレーニング シリーズ

かんたん！運動(発達) 編 Vol.1

運動(発達)とは

ヒトの発達過程においては感覚運動経験が重要であり、子どもの感覚運動機能の発達を支援するためにはその神経学的メカニズムを…



難しい話は、NO！！

今回も、難しいことは抜きにして、楽しく子どもと遊びながら、一緒に上達していきましょう！
動いていれば、脳や体に、何かしらの変化が起きます！
ちょっとした変化(発達)に気づく視点を持ち、育児がより楽しくなるとサイコーです！



気を付けること

- ①痛みや恐怖は与えない
- ②動きを助けすぎない、介助しすぎない
(子の動きや反応を“待ってみる”のもいいかも)
- ③声掛けをしながら、応援しながら、褒めながら行いましょう

1. 頭をコントロールするための、かんたんトレーニング！！

定頸って？

母子手帳や育児書(ものによっては“頸定”となっていることも)にも載っている言葉ですが、いわゆる“首が座った状態”です

では、“首が座る”って、どういう状態でしょうか？

いろいろな表現がありますが、ここでは、

「向きたい方向が向けること、

右にも向けるし、左にも向けるし、正面を向いて止めることもできる状態」

とします

要は、地球上において、安定して、自由自在に頭を動かせる、ということです



では、“定頸”を目指した、かんたんトレーニングの紹介です



①まずはウォーミングアップ！こちょこちょスキンシップ体操！

開始姿勢：お子さんを、あおむけ姿勢に寝かせ、可能であれば、頭部はまっすぐ保ちます

すること：首もとや、わき、おなかやふとももなどをこちょがして、皮膚や筋肉に刺激を与えます

望ましい反応：けたけた笑う キュッと力が入る

気を付けること：びっくりさせ過ぎない事

コツ！！：開始前に、頭部を真ん中に保つことが難しければ、枕を用いたり、タオルを使ったりしてもOK！くすぐる前に、カウントするなどして、お子さんにも「くるぞ、くるぞ～」的な準備をしていただくといいです

歌でもなんでもかまいません。楽しく行えると good！！



3. 2. 1～～



写真のセラピストは笑顔が足りないので、**No！！**です
まだまだですね・・・
お子さんは笑っているのに・・・
“2人”で楽しく行いましょう！！

難しいことは考えずに、くすぐりあそびを楽しみましょう！
「きゅっ」と力が入るだけでも、脳・筋肉・皮膚など様々なところへの刺激となり、覚醒レベルを上げたい、筋肉の反応を上げたい効果が期待できます！！



②あおむけ姿勢で首振り運動

開始姿勢：お子さんを、仰向けに寝かせます

すること：おもちゃや声掛けで誘導して、右を向いたり、左を向いたりしてもらいます

望ましい反応：右にも左にも向くことができ、また真ん中でも止めることが出来る

注意すること：視線による誘導(追視)はゆっくり行い、お子さんの視界内か視界を少し超えるくらいで行います

コツ！！：視覚、聴覚による誘導が難しい場合は、口もとやほっぺを、つんつんしてみたり、こちょこちょしてみたりすると、いいかもしれません



写真では体ごと動いていますが、お子さんによっては、首が動くだけでもOK！ゆっくりとした誘導を心がけましょう



左の写真は、ほっぺから誘導していますが、無反応ですね・・・いろんなアイディアで、お子さんが首を動かしたくなるように誘導しましょう
月齢の若い(生後間もない頃)頃であればあるほど、口もと(口角)への刺激が有効かもしれません
これは、おかあさんのおっぱいを飲むために備わってくる反応(反射)のひとつです



右ばかり向いてしまうお子さんが、ほんの少し左に向こうとするだけでも、とてもいいことです
おおげさな言い方をしますが、左右を向くトレーニングをすることで、世界には右と左があることを伝えます
また、自分の身体にも、右と左があることを伝えます
“右”、“左”を認識することで、“真ん中”の理解が進みます
真ん中に頭をコントロールすることは、自分の身体を対称的に捉えていくために、とても必要です



③引き起こし運動

開始姿勢：お子さんを、あおむけに寝かせ、介助者はお子さんの足側に座ります

すること：手を握って(写真を参考)、介助者の方向にお子さんを引き起こしてきます(そのまま座位にするような気持ちで)

望ましい反応：頭を自力で持ち上げることが出来る

気をつけること：出来るだけゆっくり行い、急激に引っ張り過ぎない

『肩が抜けちゃうんじゃないか？』『危ないんじゃないか？』と不安に思われがちですが、ゆっくり、慎重に、気を付けて行ってあげるといいと思います

後頭部を打たないように配慮が必要です

※不安や危険を強く感じる場合には、無理に実施せず、メールでご相談いただいても大丈夫です
コツ！！：手を握って、少し引き起こした後、お子さんが頭を上げたり、肘を曲げようとしていたののを、待ってあげること！

ほんの少し頭を上げられるだけでもOKとします(“2”の写真くらいでも)！！



『脱臼するんじゃないかな』等、心配はごもっとも

手を握って、ゆっくり慎重に行います

ほんのちょっと引っ張ったところで、お子さんの反応(自力)を待ってみてください

ちょっと引っ張るだけでも、腕や体、首もとの皮膚や筋肉は『引っ張られる』感覚が入ります

それに対してどう反応してくるかを楽しみながら、ちょっとした反応も見逃さないよう行ってみてください

頭の下にクッションや枕を敷いて高くしたところから開始してみると、起き上がりやすくなるかもしれません



④うつぶせ運動

開始姿勢：うつぶせ姿勢

すること：うつぶせ姿勢の保持！顔をあげられると good！

更に左右に向くことができると尚 good!!

望ましい反応：うつぶせ姿勢で過ごすことが出来る(少しの時間でも、顔が上がらなくとも)

気を付けること：呼吸状態の確認、大泣きしてまでする必要はありませんが、意外とそのまま放っておくと落着けることも！？

柔らかすぎる床よりも、少し硬めの床で行った方がやりやすいかも！！

コツ！！：首が定まらないお子様の発達において、うつぶせ姿勢は、最初の難関と言えます

しかし、これから重力に負けない体を作っていくために、重要な運動となります！

「うつぶせて、慣れないとしんどいんだな」ということを理解し、うつぶせ姿勢をとる前に、辛さを上回る楽しいもの、嬉しいものを提示することが有効です！

「これで遊べるんなら、うつぶせやろうかな～」と思わせられたらしめたものです

うまくできた時はたくさんほめてください

うつぶせには、様々なバリエーションがありますので、下の写真を参考にしてみてください！



肘へ荷重



肘への荷重を促しながら、肩甲骨は外方向に開きます
そこから、すこし介助者側に手を引いてくると、頭が挙げやすくなるかも！



タオルケットを丸めて、わきの下に！



ゆらゆらひこうき遊びをしながら！



抱っこで安心させながらゆっくり倒れます



安全を確保しながら、ダイナミックに！！

わが子の苦手に対し、あの手この手でアイディア(クッションを使用したり、音楽を利用したり、揺れ刺激を利用したり)を出し合い、親子ともども楽しんでトライし、乗り越えていけると good です
腹這いの嫌がりは、セラピストもいつも苦心するところなので、いいアイディアがあった際には、是非教えてください！！



⑤一緒に揺れて、遊んでみよう！

開始姿勢：あぐらで座った介助者の膝元に座る

すること：なるべく頭をまっすぐ保てたら、介助者はゆっくり揺れてみましょう

望ましい反応：揺れても頭の安定を保つことが出来(少しでも)、揺れを楽しむことが出来る

頭が右に左に倒れても、まっすぐに戻ろうとしてくれる

気をつけること：周りで見ている危険なくらいに頭がガクーンと倒れてしまう

コツ！！：頭のコントロールが難しい場合には、介助者にもたれる格好にして、座位の角度を緩やかにしたり、枕をわきの下に入れて手をのせ、前もたれ姿勢にしてみたりするのもいいです
腹ばいで、少し頭が上がるくらいの力があるお子さんであれば、保ちやすい角度があるはずなので、探ってみても面白いです。



大きく揺れたり、小さく揺れたり、小刻みに揺れたり、バリエーションがあると good !



頭部がまだ安定しない方は、写真のように、介助者が手をクロスして、前後左右の頭のゆといを調整しておくと、介助しやすいかもしれません
(写真のお子さんは嫌がっていますが(笑))

姿勢というのは、本来、無意識的にとるものです
「座る」だけの練習ではなく、今回は「揺れながら」でしたが、
「何かを見ながら座る」だったり、「一緒に手遊びしながら座る」
といった、「ながらトレーニング」もいいと思います
さらに、歌いながらバンザイしながらといった感じで発展させていくのもいいですね



以上、かんたん運動発達の第1弾となります。

いくつかの運動を掲載しましたが、興味を持たれた方は、是非1度やってみてください。

偉そうにいろいろと述べましたが、恥ずかしながらセラピストであっても、うまくいかなるときもありますし、泣かれてしまったり、嫌がられたりします(写真参照)。でも、その分、うまくいったときには、とても嬉しい気持ちになります。

是非、この機会に、お家で一緒にやってみてください。

そして、いいアイデアがあった場合には、是非私たちにも教えてください。



次回の運動発達編は、“姿勢変換(寝返り・ずり這い・四つ這い)”をテーマに掲載していこうと思っています。

ここまでご覧いただき、ありがとうございました。