

自立活動部だより

天王みどり学園自立活動部

発行日 2019. 3. 6 No. 4

今年度の外部専門家支援（OT、PT、ST）は、2月21日を最後に終了しました。OT、PT、ST合わせて延べ109人の児童生徒が外部専門家の先生方からアドバイスを受けています。今年度の御協力ありがとうございました。

今号は、外部専門家の主な支援内容や那波PTの職員研修の内容についてお知らせします。

児童生徒一人一人に即した最適な支援ができるように、外部専門家（OT・PT・ST）の先生方より医学的な視点からアドバイスをいただき、日々の学習に役立てています。

☆今年度受けた主な支援内容

OT（作業療法士）

- ・座位姿勢について（学習、給食）
- ・机と椅子の高さについて
- ・鉛筆の持ち方や筆圧について
- ・箸やスプーンの持ち方、使い方について
- ・手元への集中のさせ方について
- ・感覚過敏について
- ・体の動かし方について
- ・動きの模倣について 等



PT（理学療法士）

- ・歩き方について
- ・走り方について
- ・体幹や筋力を高めるトレーニングについて
- ・肥満予防トレーニングについて
- ・姿勢と姿勢保持について
- ・机と椅子の高さについて
- ・椅子の補助具の作成
- ・歩行用具の使用上の留意点について 等



ST（言語聴覚士）

- ・発音、発声について
（不明瞭、声が小さい、声が大きい、息の持続 等）
- ・咀嚼、飲み込みについて
- ・食事時の口唇の使い方について
- ・ストローの使い方について
- ・歯磨きについて
- ・口の体操について 等



いい姿勢でキャッチボール



バランス取れるかな？

☆支援の様子



口の動かし方



手元を見てステンシル



体の動かし方



「座位姿勢と手指の操作」

理学療法士 那波 美穂子

成長期

骨が柔らかく運動と栄養により骨が成長する時期

運動不足・栄養の偏り → 骨がもろくなったり関節が硬くなったり・・・
同じ姿勢を長時間とる → 筋肉のアンバランス、脊柱の側彎、腰痛
→ 神経が圧迫されると → 痛みやしびれ、内臓や肺機能への影響



成長期は運動、栄養バランスが大切。

また、姿勢が悪いと背骨の側彎、腰痛、筋肉が硬くなる、呼吸が圧迫されて酸素を取り入れにくくなる、腸などの内臓の働きが悪くなるなど、**全身に不調**をきたす場合が！



姿勢をチェックしてみよう！



背骨の曲がり

机に座ったときに横を向きたがる、足を広げて出しているといったことはありませんか？



過度に前のめりだったり、後ろへの寄りかかりが強かったりしていませんか？

身体の筋力低下による姿勢の崩れ、斜視や視力低下、感覚障害などによる姿勢の崩れが関係しているかもしれません



きちんとした座位をとってこそ、スムーズな上肢・手指動作を行うことができます。

子どもの姿勢を前方、横、後方からチェックし、肩の高さや骨盤の位置、脊柱の曲がりや隆起、脚長差がないか見て下さい。【左右差が大きいと危険】



普段の生活の中での改善ポイント！

☆座ってる時間をチェック

◎姿勢を変えたり、約30分に1回は立ち上がったります。

☆体幹の筋力向上

- ①腹筋・背筋
- ②スクワット など



☆座面をチェック

◎タオルやクッションで座面の工夫をする。

例) 骨盤が後傾→座骨から後方にバスタオルを敷き、高くし、骨盤を前傾させる。



重心が偏る→バスタオルの両端をくるくる丸め、骨盤を固定する。

足が床につかない→足台を設置する。

☆家庭でのストレッチ

- ①両腕を組んで、上肢を上には伸ばす。
- ②両股関節を外側に開く。
- ③うつ伏せになり、ゆっくりと身体を反らせる。

