

じいつかつどうだより

本校で自立活動を担当している...です。自立活動室で、小学部、中学部、高等部の子どもたちと一緒に、たくさん身体を動かしたいと思います。授業参観の時は、ぜひ見に来てください。

- 姿勢や身体の動かし方に関すること
- 靴（上履き、運動靴、通学靴など）や中敷きに関すること
- 車いすや歩行器に関すること...等

何か気になることがありましたら、気軽に声をかけてください。連絡帳等で学級担任を通してお知らせいただいてもかまいません。

『身体の動き』に関することを中心にしながら、保護者の皆様、学級担任、養護教諭、各関係職員、各関係機関の方々と、子ども達のことを『ともに考え、ともに支えていきたい』と、思っていますので、今年度もよろしくお願いします。

整形外科検診

5月～9月にかけて実施されます。検診の中で、校医の先生から靴や中敷きに関するアドバイスをいただいたり、ストレッチを勧められたりします。靴や中敷きの選び方やストレッチの仕方など、わからないことがありましたら、御相談ください。

外反扁平とは



↑
アーチがない

校医の先生のアドバイスの中で、『外反扁平』という言葉が出てくることがあります。外反扁平は、土踏まずのアーチが形成されず、足の内側が床についてしまう状態です。後ろから見たときに、かかとの骨が内側に少し傾いてしまうこともあります。かかとがしっかりした靴や土踏まずの盛り上がった中敷きの使用を勧められることが多いです。

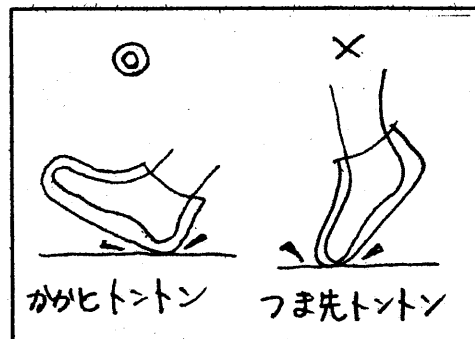


『靴を履くときのポイント』

① かかとをしっかり入れましょう！

◎「かかとトントン」 ×「つまさきトントン」

- 靴の中でかかとがぴったりおさまると、歩きやすく、走りやすくなります。
- つま先をたてて、靴をはくと、かかと側にすきまができて歩きにくいです。



② 靴ひもやベルトをぴったりしめましょう！

- かかとをしっかり入れたら、靴ひもやマジックベルトで、かかとが動かないように固定しましょう。

③ かかとを踏まないようにしましょう！

- 靴を履くときに、かかとを踏んでしまうと、かかとの芯材が曲がり、履きごちが悪くなり、足にも悪い影響がでてしまいます。靴のかかとを踏まないで履く習慣をつけましょう。

☆今年度も、健康で笑顔いっぱいの毎日にしていきましょう。

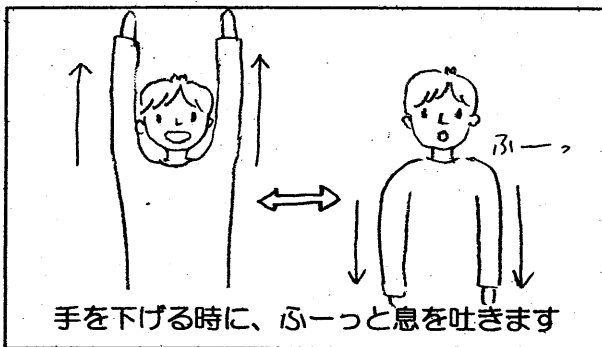
じいつかつどうだよ



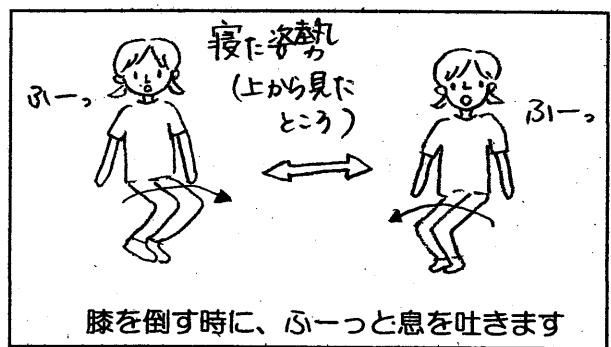
梅雨に入り、湿度の高い日が多くなりました。このじめじめとした季節が苦手な人も多いかもしれませんが、体調に気をつけて、元気に過ごしましょう。

今回のじりつつどうだよりのテーマは、『呼吸を意識しながら身体を動かそう』です。息を吸ったり、吐いたりすることを、自分で意識することは、あまりないかもしれません。ほとんど無意識に行っている呼吸ですが、身体全体に力が入っている時や背中を丸くした猫背の姿勢の時などには、呼吸が浅くなりやすいです。気がつかないうちに、少しの間息を止めてしまったりすることもあります。そうすると、リラックスしようと思っても、なかなか思うようにいきません。そこで、自立活動の授業では、いろいろな運動の中で、『息を吐く』ということ意識して運動しています。

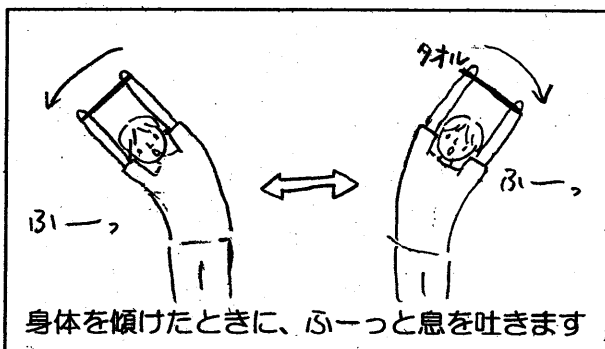
《手を上げたり下げたりする》



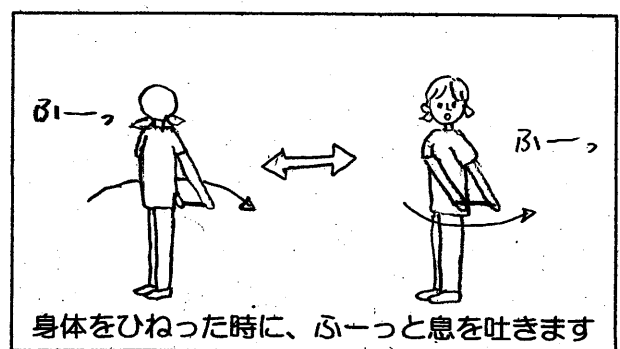
《膝をたてて、左右に倒す》



《身体を傾ける》

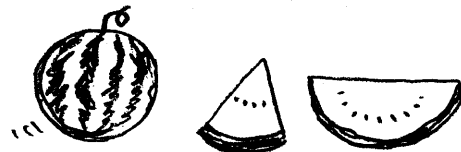


《身体をひねる》



たくさん息を吸おうと思っても、なかなか思うようにいきません。でも、息を吐くと、その分息を吸うことができます。深呼吸ができると、身体全体に酸素がいきわたり、頭がすっきりし、気持ちも落ち着いてきます。身体にかたさのあるお子さんも、息を吐くことで、身体力が抜けやすくなります。ぜひ、日々の生活の中で、息を吐くことを意識してみてくださいね。

じいつかつどうだよ

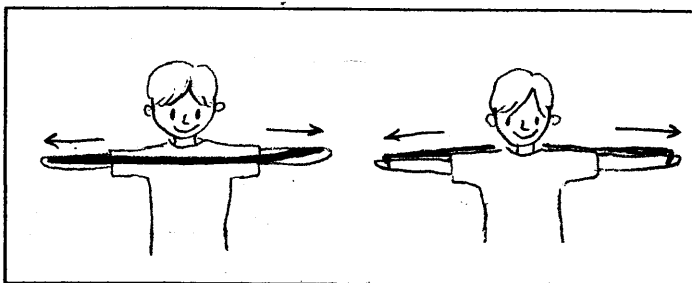


夏休みが始まります。暑い日が続く、身体を動かすのが面倒になりそうですが、毎日少しずつでも身体を動かして、暑い夏を元気に過ごしましょう。今回は、『ストッキング体操』についてお知らせします。ストッキングは素材が柔らかく、伸縮性に富んでいるので、心地よく身体を伸ばしたり、動かしたりすることができます。子どもたちが気に入っている体操の一つです。夏休みに、ぜひご家族でやってみてください。

★腕を横に伸ばし、胸をひらく★

ポイント

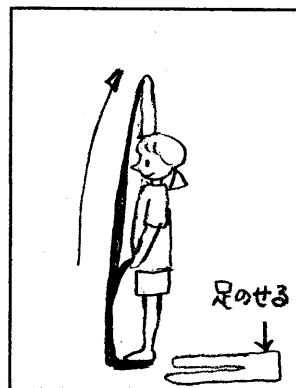
- ① 肘を伸ばす
- ② 肩の高さで腕を横に伸ばす
- ③ 胸の前で伸ばしたら、次は背中側で伸ばす



★足で踏んで、手で上に引っ張る★

ポイント

- ① ストッキングに両足をのせ、足先をまっすぐそろえる
- ② ストッキングの先を持ち、肘を伸ばして引き上げる



大きめの鏡の前でやると、自分の身体や肘が伸びているが、確認できます。

★またぐ★

ポイント

- ① ストッキングを踏まないようにして、またぐ
- ② 右足から→左足から
- ③ 前からまたぐ→後ろからまたぐ



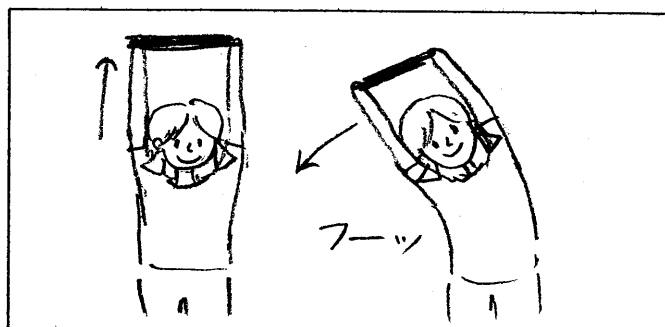
手は下げ、足は上げるので、意外と難しいです。

はねびびのようにとんでもの、ド!

★手を上げる、傾ける★

ポイント

- ① 半分の長さのストッキングを両手で持ち、上にあげる
- ② 肘を伸ばす
- ③ 傾けたとき、息を吐く



☆楽しい夏休みをお過ごしください

じいつかつどうだい



今回は、スプーンや箸を持つ手の動きについてお伝えします。

スプーンや箸を上手に使うのは、難しいです。お子さんの中には、スプーンや箸の使い方がうまくできず、かき込み食べをしている人がいるかもしれません。かき込み食べは、口の奥に食べ物が入ってしまい、丸呑み食べになりやすいです。おいしさを感じる前に飲み込んでしまうことになり、胃腸への負担が増してしまいます。スプーンや箸の使い方が上達することで、食べ方も上手になり、食べ物のおいしさも、より感じられるようになります。上達には個人差があり、時間がかかりますが、少しずつ取り組んでいけるといいですね。

まずは、お子さんがスプーンや箸を使っている様子を観察してみてください。

箸を上手に使うのは、とても難しいです。箸がうまく持てない場合は、あせらずスプーンの持ち方から練習してみましょう。

スプーンの持ち方にも、段階があります。

①スプーンを上から握る持ち方

②スプーンを下から握る持ち方

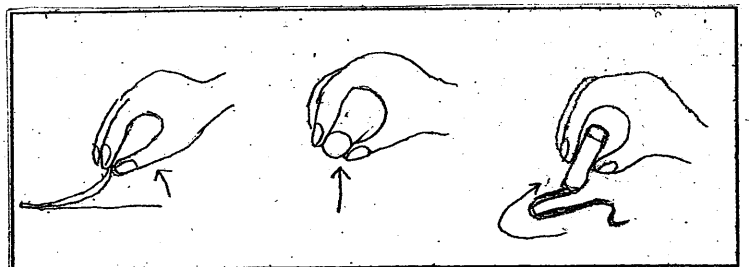
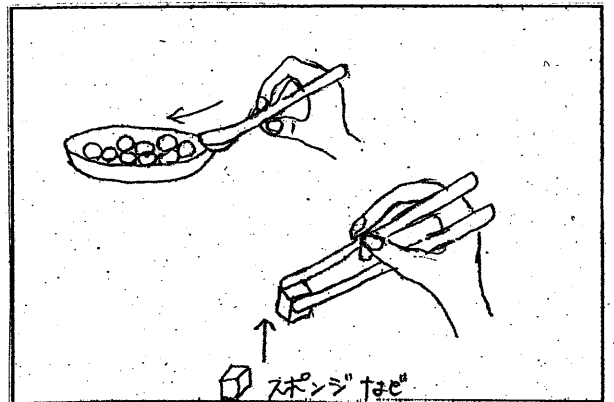
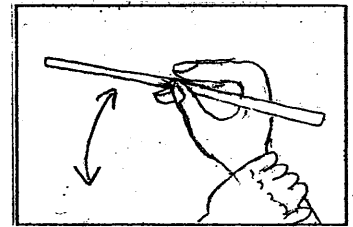
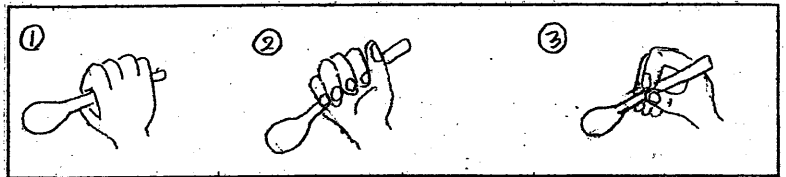
③鉛筆を持つように、親指、人差し指、中指の3つの指でスプーンを握る持ち方

(鉛筆持ち、三指持ちなど…いろいろな呼び方があるようです)

③のような持ち方ができると、箸が持ちやすくなります。箸の1本だけを鉛筆持ちし、手首は動かないようにして、箸だけ動かせるようになると、箸で食べ物を挟みやすくなります。

ただ、食事の場面で、スプーンや箸の練習を熱心に行っていると、食べ物が思うように食べられなくて、つらくなってしまいうこともありますので、食事の中で練習するときは、3回とか5回とか回数を決めてやる方がいいと思います。あとは、遊びの中でスプーンや箸の練習をするのもおすすめです。豆や小さめのスポンジなどはさんだり、すくったりすると、少しずつ上達していくと思います。

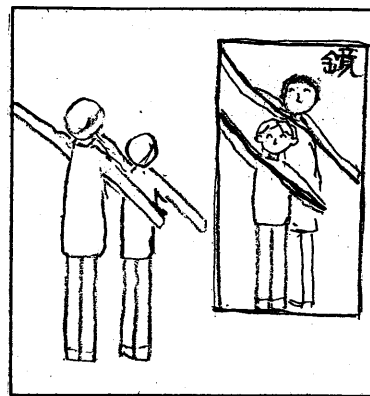
そのほかには、指先をたくさん使うことが、スプーンや箸を上手に使えるようになるための近道ですので、指先でつまむ、指先で貼る、指先でひっぱる、指先でめくるなど、いろいろな手指の使い方を試してみてくださいね。



じいつかつどうだよ



小学部、中学部、高等部の子どもたちが、いろいろな方法で取り組んでいるストッキング体操ですが、最近、大きな鏡の前でやるのを楽しみにしているお子さんがいます。自分の身体の動きや変化を見ることができて、とても楽しそうです。その後ろで同じ様に身体を動かしている教師の動きも見ることができるので、身体の動かし方を覚えるのにも有効です。もし、ご自宅に大きめの鏡があったら親子で体操してみたらいかがでしょうか。



ばらき祭について

11月16日に開催されるばらき祭では、食堂にて自立活動展示を行います。同じ場所で、校内作品展が開催されていますので、子どもたちの作品を見た後にでも、ぜひお立ち寄りください。下記にばらき祭に展示するものについてお知らせします。

1 カタログ展示…福祉用品のカタログを展示

- ① 食事用品…スプーン、はし、コップ、皿等
- ② スイッチ類、コミュニケーション機器等
- ③ 靴、中敷き等
- ④ 車いす、歩行器等
- ⑤ やわらか食、栄養補助食
- ⑥ 福祉車両
- ⑦ 総合カタログ（福祉関連）ほか

3 カタログ・試供品提供

- ① カタログ（食具、ハイカットシューズ、コミュニケーション機器等）
- ② 即席ゼリーの素（とろみ剤）
…水分を飲むときにむせやすい方は、試してみてください。

2 実物展示…福祉用品のいくつかを実物で展示

- ① 食事用品…浅めのスプーン
シリコンスプーン
カットコップ
滑り止めマット、
持ちやすいグリップ、
箸そうくん等
- ② コミュニケーション機器
…ビックマック
アイトーク等

4 ストッキング体操、たすきがけの体験

- ① ストッキング体操
- ② ロングタオルでたすきがけ など

☆自立活動展示コーナーで、ストッキング体操のやり方の説明やロングタオルでのたすきがけの体験ができますので、気軽にお声かけください。授業参観等で来校された時も自立活動室で体験できますので、ぜひお立ち寄りください。

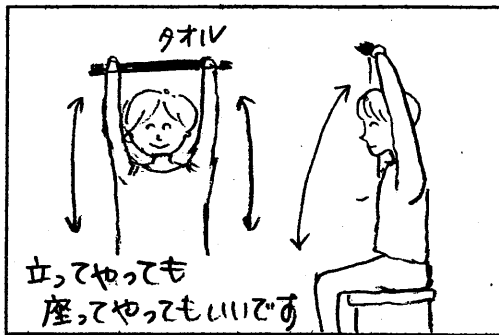
じいつかつどうだより



先日行われたばらき祭では、自立活動展示コーナーに足を運んでくださり、ありがとうございました。ストッキング体操やその他の体操の体験は、ばらき祭に限らず、いつでも受け付けていますので、やってみたい方は、気軽に声をかけてください。

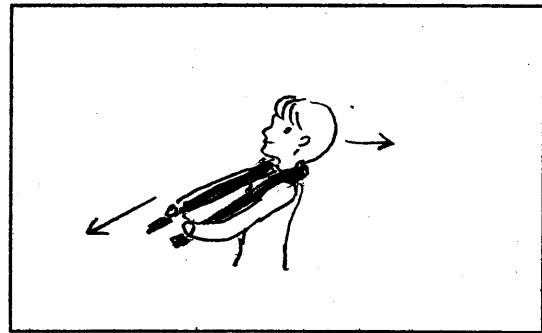
早いもので、あと1ヶ月足らずで、冬休みに入ります。寒くなると、身体を動かすのが面倒になる方もいるかと思いますが、毎日少しずつ身体を動かして、元気に新しい年をお迎えください。今回は家庭でも簡単に行える『タオル体操』をご紹介します。

①タオルを持って、腕を上げ下げ



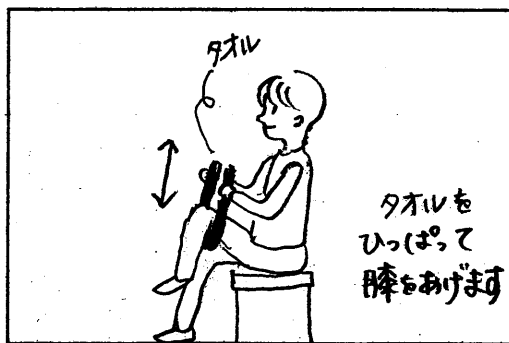
★肩の運動&深い呼吸をしやすく！

②タオルを首に掛けて、下方向に引っ張る



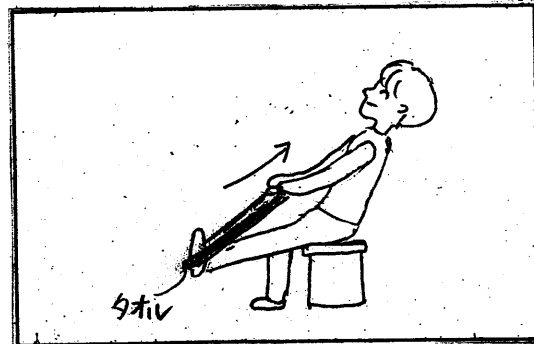
★首のリラクゼーション

③椅子に座って、膝を上げ下げ



★股関節の運動ほか

④足の裏にタオルをかけて、足を伸ばす



★脚の裏側のストレッチ

このタオル体操の他にも、「腕を前後に振る」「膝を高く上げながら足踏み」「つま先で立つ」「かかとだけで立つ」などの運動もおすすめです。ぜひご家庭でやってみてください。

じいつかつどうだよ

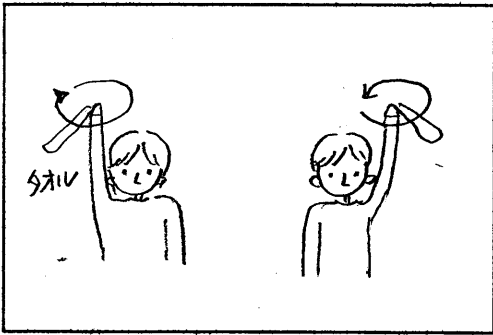


寒さの厳しい季節となってきました。寒いせいか、背中が丸くなりがちです。毎朝、高等部の自力通学生を中心に行っている自立活動の時間でも、はじめは「さむい。さむい。」とつぶやいている子どももいますが、身体を動かしているうちに身体が温まってきます。寒い季節は、血行をよくすることがとても大切ですので、寒さに負けず、ぜひ身体を動かしてくださいね。

今回は、『タオルを使った肩の運動と足のストレッチ』です。

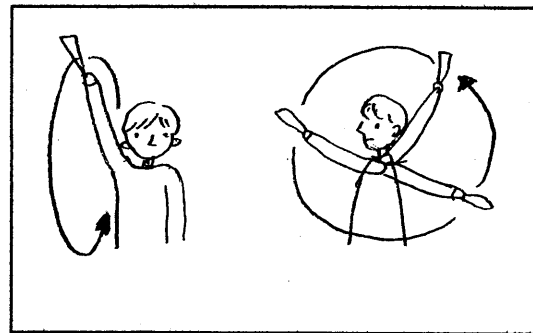
肩関節を動かすと、肩だけでなくその周りの背中の筋肉も動くので、血行がよくなり、筋肉を動かすやすくなり、身体全体が温まってきます。タオルを持つことで、身体の動きがわかりやすくなります。

- ①タオルを持って、腕を上げ
くるくる回す（時計回り・反時計回り）



★しっかり腕を挙げましょう！

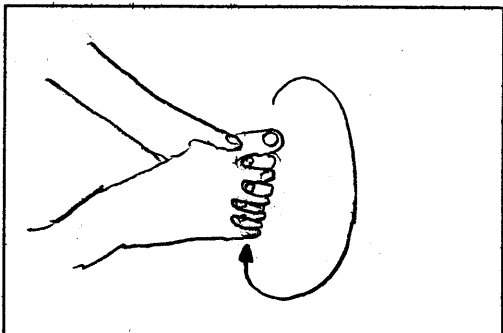
- ②タオルを持って腕を回す
（後ろから前へ、前から後ろへ）



★大きく回しましょう

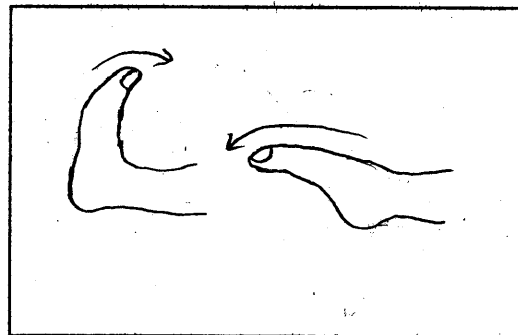
冬は足先から冷えてきます。足首やふくらはぎを動かすことで、血行がよくなっていきます。

- ③足の指の間に手の指を入れて、足首をまわす
（時計回り、反時計回り）



★ゆっくり大きく回しましょう

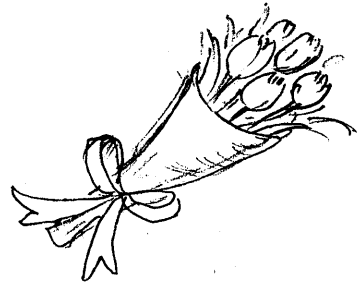
- ④足の甲の曲げ伸ばし



★足首とふくらはぎの柔軟性向上

☆身体を動かして、身体全体をあたためましょう！

じいつかつどうだより



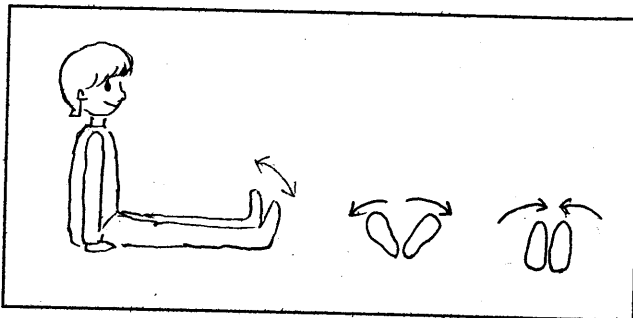
暖かい日差しに春の気配を感じるようになりました。

今年度も残りわずかとなりましたが、自立活動に関する事で、いろいろとご協力いただきまして、ありがとうございました。

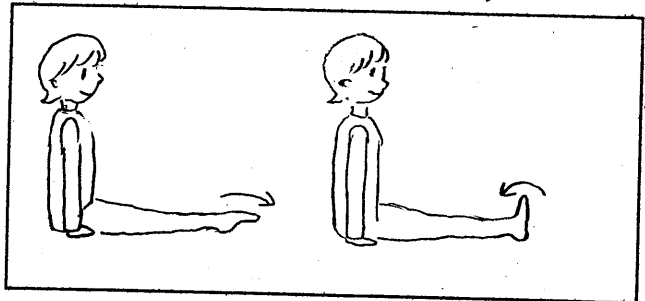
この1年の活動を通して、子どもたちは、自分でできる運動が増えたり、姿勢が良くなったり、自分に自信が持てるようになっていたりしています。子どもたちが楽しそうに、スムーズに身体を動かす姿を見ながら、子どもたちの成長を感じています。

今回は、家庭でも簡単にできる『足首の運動』を紹介します。家族で楽しみながらやってみてください。

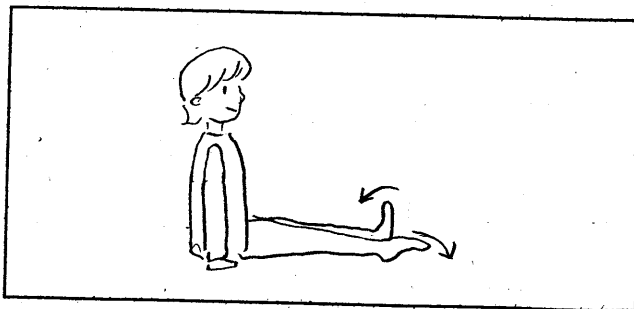
①かかとをつけて、つま先を外に開く



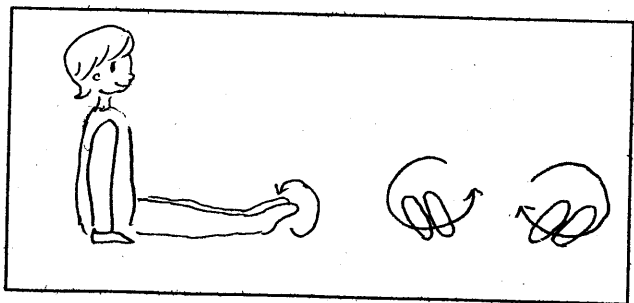
②つま先を下げ、足の甲を伸ばす
→つま先を上げる（繰り返す）



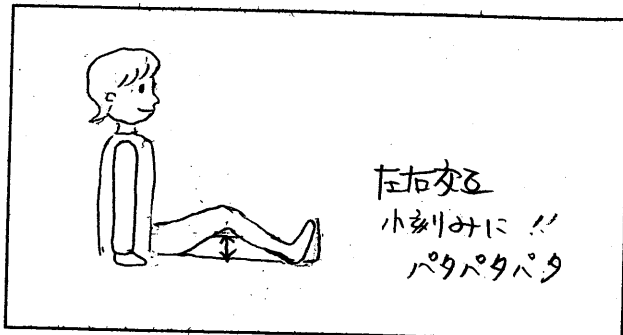
③つま先の上下運動を左右交互に行う



④足首を回す（右回し、左回し）



⑤かかとをつけたまま、膝を上下に動かす



簡単そうな運動ですが、やっているとお脚全体がぼかぼかしてきます。うまくできなくても、やっているうちに少しずつできるようになりますので、遊び感覚でやってみてください。

来年度のみなさまの活躍を期待しています。1年間じいつかつどうだよりをお読みいただき、ありがとうございました。