

2021年度



# さくらんぼ園だより 8月号

社会福祉法人 舞鶴市社会福祉協議会

舞鶴子ども発達支援施設「さくらんぼ園」(Tel.64-5798・FAX62-9171)

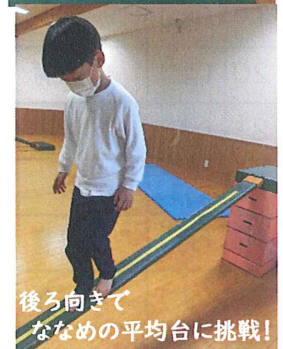
## 「運動療育」の大切さと体幹を鍛える事の大切さ

8月に入り、ひときわ厳しい日差しが照りつけておりますが、保護者の皆様にはお変わりなくお元気でお過ごしのこととお喜び申し上げます。いつもご支援を賜りましてまことにありがとうございます。

夏休み中は、お家でいかがお過ごしでしょうか。我が家の孫は昨年からコロナの影響で子供会が行うラジオ体操が中止となるなどみんなで行う行事がなくなっています。子供会が行うラジオ体操には、とても意味があって夏は朝から暑いですが体操によって身体と頭を目覚めさせ、朝に光を浴びることで、一日の生活が何事にも集中して活動をすることができ、よい睡眠リズムと質をつくることができます。

さくらんぼ園に通っている子どもたちも、粗大運動でトランポリンや平均台などで体幹を鍛える運動療育を実施しています。運動をすることによって身体を目覚めさせ様々な活動に集中して取り組めるようになります。また、体幹を鍛えることで椅子にもしっかりと座ることができ、席を離れることが少なくなります。またしっかりとすると、自分の身体をコントロールすることができるようになり様々な活動能力もアップします。

体幹が弱かったり、しっかりしていないと、左右のバランスが上手くとれずに転ぶことが多々あります。乳幼児期の這い這いは、この体幹をしっかり鍛えるのに大切な発達過程です。しかし、昨今の住宅事情のせいか、この這い這いを経ないで、いきなり、つかまり立ちをするお子さんも、少なくないようです。体幹がしっかりしていないと、長時間同じ姿勢を保っていることも難しくなります。したがって、椅子にじっと座っていることも難しくなります。また、体幹がしっかりすることで、四肢のコントロールもうまく出来るようになります。就学前のお子さんたちも、体幹がしっかりすることで、四肢を自由にコントロールでき、粗大運動（走る、跳ぶ、投げる等）も上手くできるようになります。そうすると、やがて指先の細かい微細運動（つまむ、はさむ、はじくなど）も上手くできるようになっていきます。



ご家庭でも時間があるときには、家族一緒に体を動かす機会を持っていただければと思います。子どもの特性に応じた運動を取り入れ、うまくできなくても「この前より良くなっているし、次はきっと成功できるよ！」と前向きな言葉かけをして励ましてあげてください。体幹がしっかりしてくると、協応運動（一度に二つ以上の異なる動きをする運動）も自由にこなせるようになっていきます。是非、ご家庭でも工夫をしてみてください。

園長 櫻井 秀之