



2021年2月25日 発行

暖かな日差しも増していよいよ春の訪れを感じられるようになった3月。春は卒園、入学入園、進級と新しい環境でのスタートとなり、子どもたちにとっても、ご家族の皆様にとっても、わくわくとドキドキの季節ですね。4月からの新しい生活に向けた準備も、今年はコロナの流行があり、予定通りに進まずに不安を感じておられる方も多いかもかもしれません。体調には気をつけながら、残りの時間を大切に過ごしていきたいものですね。安心して新年度のスタートがきれいに、私たちスタッフもしっかりサポートしていきたいと思っております。どうぞよろしくお願ひいたします。

パレットの療育では
どんなことをしてい
るの？



パレットの療育プログラムはこのよう
になっています。今回は、パレットで行
っている療育の中の「かつどう」につい
て、ご紹介したいと思います。

1. にもつのかたづけ
2. サーキット
3. はじまりのかい
4. **かつどう**
5. おやつ/おべんとう
6. はみがき
7. じゆうあそび
8. かえりのかい

かつどうでは、制作、リズム遊び、ル
ールのある遊び、親子ふれあい遊び、音
楽療法など週替わりで行っています。体
をたくさん使うものからたくさん考え
ることまで内容はたくさんあります。

そのときの活動内容に合わせてこど
も一人ひとりに目標を立てて行ってい
きます。全部参加できて「できた」では
なく、途中経過でできたことをしっかり
認め、褒めることを大切にしています。

新しい内容もたくさんありますが、新
しいことが苦手なこどもさんも多いた
め、大きく変化させない内容も準備して
います。

バランスボール遊び

運動をすることや姿勢を保つための土台とし
て必要な体幹を鍛えていくための遊びをご紹
介します。



シュワッチジャンプ！！

2個のボールの上をウルトラマ
ンのように「シュワッチ！！」とジ
ャンプして転がります。左右へのバ
ランスを取りながら転がり最後は
両手を床について体を支えます。



ボールで押し相撲！！

ボールを力いっぱい押し続けま
す。足腰と体幹、手にしっかり力を入
れて押して先生をやっつけて「や
ったー！勝ったー！！」



大きなボール投げ！！

重いボールを頭の上で支えて止ま
った姿勢から、両手で前にポンと投
げます。頭の上でボールを持つとき少
しフラフラしながらも姿勢を保とう
とがんばってます。



バスに乗って♪

「バスに乗って」の歌に合わせてみ
ぎ・ひだり・うしろ・まえにボールを
傾けてこども達には落ちないように
してもらいます。お腹や背中中の筋肉を
たくさん使って落ちないようにがんば
れー！！

体の柔らかさ、体幹筋の発達について。

椅子に長く座ってられない。姿勢が崩れやすい。疲れやすい。よく転ぶ。などこどもさんの困り事を聞くことがあります。原因としては運動面、感覚面、環境など様々なことが考えられますが、原因のひとつとして「体幹の弱さ」が考えられます。発達障害など特性を持っているこども達の中には、生まれ持って筋肉の張りがなく、体が柔らかいことがあります。そのような場合程度によって様々ですが、筋肉の発達もゆっくりになるようです。また、姿勢を保とうとするための筋肉は体の深いところにあるため、腹筋や背筋で筋トレをすれば鍛えられるものではなく、体を使った色々な遊びを通してゆっくり鍛えられていきます。そのため、「体幹にいい遊びを1回したら長く座れるようになったよ!」ということではなく、半年～1年先をみながら「半年前よりは座れる時間が長くなったね。」のように振り返りながらこどもを見てあげられるといいと思います。今回紹介した遊びもそのひとつですが、ブランコ、ジャングルジム、滑り台、ターザンロープなどの公園の遊具で遊ぶことや、親子で押し相撲や手押し車をして遊ぶことも姿勢・運動発達の面ではとても大切になってきます。これから暖かくなってくるので、お休みの日にはこどもと一緒に体を使って遊ぶ時間を作っていくのもいいかもしれませんね。



パレット宇土では活動時にお子さんたちにやり方を分かりやすく説明するのはもちろん、保護者の皆様へも援助の方法、お子さんたちとの関わり方を伝えながら活動を進めています。保護者が見守る安心できる環境で、こどもの「できた」をその場で共有して頂けることが保護者療育のよさだと考えています。

※見学・体験の対応行っています。月～金（祝日含む）にお電話ください。

株式会社ライフウェル こども発達支援ステーション宇土

児童発達支援事業所 パレット宇土

児童発達支援管理責任者 長谷川 仁

放課後等デイサービス キャンパス宇土

児童発達支援管理責任者 中村 裕美

〒869-0422 熊本県宇土市入地町 163 番地 1

電話 0964-27-4869



◎ホームページのURLです。見てみてください。