

自立活動だより

ワクワク



令和6年5月30日
県立指宿特別支援学校
自立活動部 第2号
担当：村上久美子

5月から自立活動室利用がスタート！今年度も子どもたちの「できた！！」「もっとやりたい！！」がたくさん聞かれるように「できる環境作り」に心掛けていきます。また、自立活動室の使用や教材・教具等の貸し借りを通じて、ルールやマナーを守ったり、お友達と関わる中で言葉によるコミュニケーションが促され、お互いに楽しさを共有したり、または、好きなことを通じて気分転換や自己回復を図る場として活用する姿も見られつつあります。

今回は、自立活動室での様子や先日行われた PT 連携指導の様子についてお伝えします。

自立活動室の様子

「トントン！入ってもいいですか？」「失礼します！！」「かしてください！！」「ありがとうございました！！」「失礼しました！！」



季節のイベント開催中！こどもの日クイズに挑戦「自活室に青い鯉のぼりは何匹いる？」新1年生⇔6年生が自己紹介！



他学年、他学部のお友達とも仲良く活動。様々な教材・教具を通して手指の巧緻性や集中力、認知面を伸ばしています。



貸出簿の記入も頑張っています！（日付、名前、借りる物、返却サイン）今年度も掲示板に頑張ったこと等を紹介します！！



☆自立活動室(じりつかつどうしつ)でのおやくそく☆

- ①入退室のマナー→「はいってもいいですか？」「しつれいします」「おはようございます」「しつれいしました」をいおう！！
- ②自分で選ぶ(自己選択・決定)→なにをしたいかをじぶんでかんがえて、せんせいにたえましょう。
- ③貸出簿の記入：じぶんのなまえ、かりるもの、かえしたひを、きにゅうしましょう！！
- ④みんなで大切に使う→じゅんばんをまもって、だいじにつかおう。こわれたときは、せんせいにたえましょう！！
- ⑤元の場所に！→もとのばしょに、しっかりもどしましょう。わからないときは、せんせいにたずねましょう！！
- ⑥時間のけじめ→とけいをみて、つぎのこうどうをしましょう！じゅぎょうとやすみじかんのくべつをしっかりしよう！！

☆ これからも子供たちの豊かな関わり、成長を楽しみに今年一年、指導・支援に取り組んでいきたいと思います。

○ PT(理学療法士)連携指導

日時 5月15日(水) 13:30~15:30

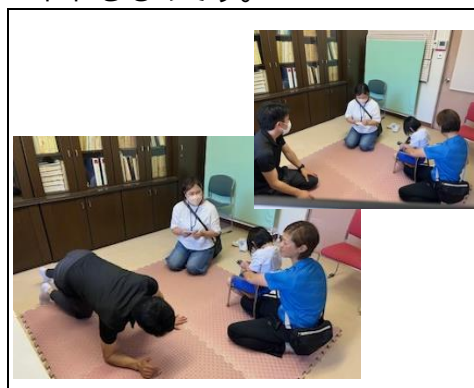
講師 小山尚宏先生

参加された保護者の皆様、お忙しい中、ありがとうございました!!お疲れ様でした!:

今回は児童発達支援・放課後等デイサービス「あおぞら」のPT(理学療法士)小山尚宏先生にご指導いただきました!以前菊野病院に勤務されていた関係で、担当していた児童生徒も多く、再会を喜び合う姿も見られました。学校では、どのように過ごしているか、毎回成長を楽しみに来校されているとのことでした。

※ 理学療法とは、関節可動域の維持・改善や筋力・筋持久力の増強などを行いつつ、基本動作能力(起き上がる、立ち上がる、横たわる、寝返りをうつ、歩く、座る等の動き)の習得、改善・維持、を目的として行われるものです。



	Q 学校や自宅で取り組める運動、動作について ・体幹、足回りの弱さはおなか周り、お尻を使う膝立ちが効果的。体幹そのものを鍛えるには、腹筋とかが良いが本人が望まないと思うので遊びの中に取り入れていく。肩周りの強化にもなる四つばいもよい。四つばいでボール遊び、ぞうきんがけの姿勢(ゴミ収集車を押すようにして箱で何かを集めていく遊び)、手押し車も良い。 ・本人が理解しやすいようにキャラクターを用いて、四つばい、高ばい、ほふく前進など。いろいろな動きを。
	Q ふらつきの原因について。バランスのよい筋力増強について等。 ・体幹が弱いとふらつきにもつながり、疲れやすくなる。筋肉の緊張は姿勢保持にとって大切。緊張が弱いと重力に負けて崩れやすい。それを保つために筋肉の活動を必要とするため疲れやすくなる。また、体幹の安定性は覚醒の課題などにも影響がある。 ・体幹が不安定だと、肩周り・首回りが安定しない、その先にある手先も不器用になり、口周りにも影響する。よだれを防ぐために口周りの体操を。ストロー遊びも有効。
	Q 体幹の弱さ、動き、座り方が気になる。 ・あぐらは本人が好きではなさそうだが、膝から落ちる姿勢の変化を考えると、あぐらに転向していくことをすすめる。正座は腰が伸びていいが長続きしない、あぐらは腰が曲がりやすい。一長一短ある。あぐらで腰が曲がったときは、ストレッチでリセットする。 ・体の回旋が苦手なのは、体のイメージが作れていない可能性がある。反る、前屈をするなどパーツ毎に分けて体の動きを確認し習得を促すといい。
	Q 最近リハビリに行けていない。体の状況について知りたい。 ・今回は大きな変化は感じなかったが、精密な検査をすると変化が出ていることもある。緊急性はないが、チェックを。 ・肩甲骨の高さが少し違う(右が低い)。しかし、大きく悪くなっているわけではない。維持できている。 ・クランプなどの体操を。右向きを下にして右を強化する。 ・筋トレやリハビリで効果が出るタイプ。 ・背筋を伸ばす活動、ストレッチをしっかりと。

	Q 歩行時のふらつき，バランスの取り方を知りたい。 ・側弯の悪化はないが，前屈の様子を見ると固くなっている様子。 - 運動不足の影響もあるが，成長期は体が固くなりやすい。 ・歩くときにふらつくのは身長が高くなり重心が上がったため。 ・バランスを取るために方がすばまる→本人なりに必死にバランスを取って歩いており，歩き方を変えることは難しい。負担ががかった分をストレッチをして，体をほぐすことが大切。 ・前屈のストレッチは，他者が押すのも良いが，痛みなどがあり本人が嫌がるようになる。しゃがんで足首をつかんだところから，腰を上げていき，足裏を伸ばす体操が良いと思われる。 ・体操例として，四つばいから，右手，左足をあげる，その逆をする等やキャットアンドッグ（四つばいから，頭を下げて肩を伸ばす，四つばいに戻して，肘を伸ばして腰を反らして前の方に体を伸ばす）
	Q 足の痛み，疲れやすさを訴えることがある。 ・歩く→いろいろな姿勢の連続したもの。立っている姿勢を保つことが弱い状況で姿勢を保持するために筋肉を使っている，疲労を起こし痛みにつながっていく。（土踏まずが地面からの衝撃を支えてくれるが，扁平足は全てを受け入れてしまう。） ・根本的対策は少ない。痛みが出にくいように対症療法を行っていく。（インソールを入れるなどして負担を減らす。痛みが出るところにジェルパットをはるなど）一部に負担がかからないよう，土踏まずを作りたい。靴は足の幅が広めな靴を。 ・一日の終わりにマッサージをすると良い。（足の裏残っているところなど）また，疲れにくくするためには筋肉を付ける。 ・筋トレ（タオルギャザー）はおすすめ。

質問回答

○ 小山先生からのアドバイス

（冷え対策に関して）

- ・筋活動が少ないと血液の循環が悪くなる。
- ・筋肉が活動すると血管が動き，血流が促される。
- ・自分でもいいが，他の人が動かしても良い。筋活動，関節の動きが出てくると血流が上がり，即時性は薄いですが，暖まる。→体温が上がった状態を保温する。
- ・外部から暖めるのは低温やけどの危険がある。行う場合は管理をしっかりと。
- ・お湯などで末端を温める方法も良い。

（姿勢の保持，側弯予防に関して）

- ・同じ姿勢を続けて固まっていく，悪くなっていくことが問題。いろいろな姿勢を取り入れて悪い姿勢の時間を短くしていく。負担を掛けた筋肉や関節をしっかり伸ばしていくことが大切。
- ・姿勢が崩れたときはリセット（伸ばす）時間を確保する。

☆ 次回は6月13日(木)に菊野病院 ST(言語聴覚士) 先生に御来校いただき，御指導いただく予定です。

ST（言語療法士）は，言語や聴覚，音声，呼吸，認知，発達，摂食・嚥下にかかわる障害に対して，その原因を明らかにし，検査と評価を行い，指導・支援を行います。

※希望された児童生徒（8名予定）の保護者の参観も可能です。その場合は，担任までお知らせください。