



じかつ



自立活動だより NO. 8

令和3年6月16日（水）文責：佐方



No.7 「なぜ、背中の上の方《胸椎》を伸ばすことが大切なの？」の続き

④ 上手に食べることができる。

「熱い飲み物や食べ物を口に運んでみてください。」

背中と首を伸ばし、身体を少し前に倒し、頭で食べ物を迎えにいきませんでしたか？

このように、背中と首を伸ばし、頭をコントロールできないと口腔機能を正しく働かせることはできないのです。



背中と首に力を入れ、頭を少し前傾にして固定した状態で取り込みます。

⑤ 手を上手に動かすことができる。



「バンザイをしてみてください。」

手を真上にあげることができましたか？

その時に、背中はしっかりと伸びていませんか？



手を大きく巧みに動かすには、肩甲骨を動かすことが必要なのですが、背中を伸ばす力が入らないと肩甲骨がうまく動かないので、手の動く範囲も小さくなってしまいます。

自立活動室までの往復に「スクーターボード」を使います。

これには、「背中の筋緊張を高める」「胸骨を広げる」「身体の軸を作る」などの体幹強化に加えて「肩甲骨を動かす」ことなどもねらいの一つです。



※ 背中の上の方【胸椎】を伸ばすことは大切なのです！

引用：香川県立高松養護学校
支援教育だより