

外部専門家連携だより

No.2

外部専門員としてお越しにいただいている 神奈川県立保健福祉大学教授の笹田哲先生が「朝日小学生新聞」にて、指先の練習を生活に取り入れるための、取り組みやすい活動を紹介されました。

9月7日に御来校いただいた際に、その内容に関して改めてお聞きしましたので、御紹介します。いつから始めてもよい活動なので、小学部のみなさんだけでなく、中学部や高等部の生徒の皆さんもぜひ取り組んでみてください、とおっしゃっていました。

～家庭でできる 簡単な 手や指先の練習法～

文字を書いたり、スプーンや箸を持ったり、ボタンを留めたりなど、生活の中で指先を使う機会は多いです。うまくできない場合、手のひら全体を使う「にぎり」と指の腹で操作する「つまみ」に注目して、どちらが苦手か見極めることが大切です。例えば傘をさすときにグラグラしてしまう場合は「にぎり」が苦手、本のページをうまくめくることができない場合は「つまみ」が苦手などと判断することができます。

発達の順番として、「にぎり」の機能が備わってから「つまみ」の機能がより発揮されるということを抑えておくことも大事です。

下のイラストを参考に、練習の時間を設けるのではなく、生活の中に取り入れて、1カ月ほど続けてみてください。させようとするのではなく、新聞を捨てる時、ペットボトルの中をゆすぐときなどに「ちょっとやってくると助かるな」などと声を掛けてみてください。1日に3分で十分です。毎日でなくても構いません。

にぎり ①くしゃくしゃ丸めよう
使った後のペーパー
ダメな例
ポイント
持続的に力を入れる

にぎり ②ペットボトルをふろう
(ア) (イ)
500ミリリットル 慣れたら2リットル 水は4分の1くらい
(ア)右手10回左手10回 (イ)を10回 3セットやろう
力を保持する

にぎり ③キャップをつかもう
3x3
ペットボトルのふた
なんこ とれる!?
手のひらを広げる + 微妙な力加減

つまみ ④ひねろう
お菓子の包装紙
ひねって ひねって ひねって 捨てよう!!
親指と人さし指に力を入れる

つまみ ⑤シールをはろう
カレンダー
9月
シール
今日ほできた!!
親指を上手に使う

生活習慣の中に 取り入れよう