

# 『すまいる通信』配信のお知らせ

毎月20日に  
配信します



『すまいる通信』は、あらかじめご登録いただいた方にパソコンや携帯電話などのメールを利用して、支援に役立つ情報やイベントをお知らせするサービスです。ぜひご活用ください。

(情報利用料は無料。ただし通信料は自己負担となります)

新規登録、登録内容の変更・登録の解除

下記のアドレスまたは右のQRコードより案内に従い、空メールを送信してください。

▶ <http://www.setagaya-mail.jp/top.html>



〈配信元・問合せ先〉

世田谷区障害福祉部障害保健福祉課 TEL 03-5432-2227 FAX 03-5432-3021

## 世田谷区発達障害相談・療育センター「げんき」

### 開所日時

月～土曜日(祝日及び年末年始を除く)  
午前9時～午後6時

### 利用方法

世田谷区在住の方を対象としています。  
何かお困りのことがあれば、まず、世田谷区発達障害  
相談・療育センター「げんき」にお電話ください。

TEL 03-5727-2236(相談専用)

〒157-0074 世田谷区大蔵2-10-18  
大蔵二丁目複合型子ども支援センター2・3階  
TEL 03-5727-2235(代表)  
FAX 03-5727-2238  
URL <http://www.ryo-iku.jp>

業務受託：社会福祉法人 トポスの会

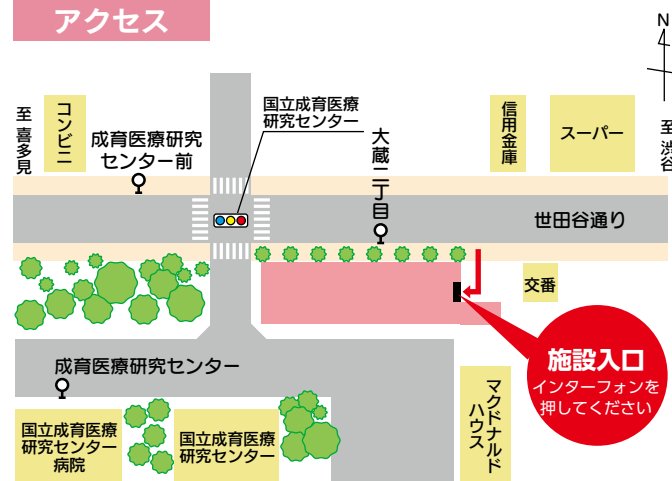
〒123-0844 足立区興野2-18-12  
TEL 03-5837-4830 FAX 03-3890-8121

### お知らせ

2020年4月から、子育てステーション梅丘  
発達相談室が移転します。  
移転に伴い、電話番号も変わります。4月以降  
に、げんきHPでお知らせしますのでご確認  
ください。

新住所 〒156-0043 松原6-41-7  
開所日 火～土曜日(祝日、年末年始を除く)  
開所時間 午前9時～午後6時

### アクセス



「成育医療研究センター前」「大蔵二丁目」バス停下車すぐ

### 東急バス・小田急バス

〔渋24〕 成城学園前駅 ↔ 渋谷駅

### 東急バス

〔都立01〕 成城学園前駅 ↔ 都立大学駅北口

〔等12〕 成城学園前駅 ↔ 等々力操車所

〔用06〕 成城学園前駅 ↔ 用賀駅

〔玉31・32〕 二子玉川駅 ↔ 成育医療研究センター

### 小田急バス

〔渋26〕 調布駅南口 ↔ 渋谷駅

渋谷方面行きのバスにご乗車の場合は「成育医療研究センター前」  
で下車。成育医療研究センター行き、成城学園前駅行き、調布駅  
南口行き方面のバスにご乗車の場合は「大蔵二丁目」で下車。

※専用駐車場はありません。

# Gpress せたがや

第39号  
2020  
3月発行

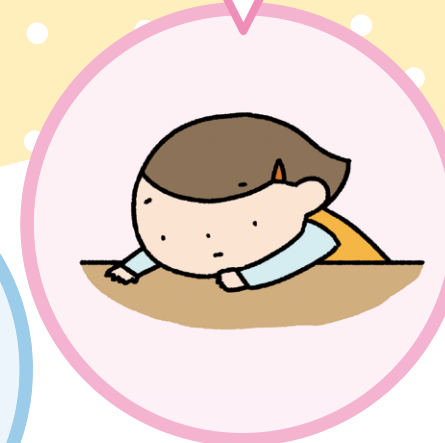
「ジープレスせたがや」  
<http://www.ryo-iku.jp>  
GpressのGは愛称「げんき」のGです。

## こんなお子さんの姿は ありませんか？

姿勢を保つことが  
にがて

力の加減が  
にがて

よく  
ぶつかる



これらの様子には、  
身体の動きをコントロールすることのにがてさが  
隠れていることがあります。

今号では、お子さんの力を伸ばす運動や遊びについてご紹介します。

「げんき」では、発達障害に関する全般的なご相談をお受けしています。

まずはお電話ください

03-5727-2236 (「げんき」相談専用番号)

その『にがて』には、理由があります。

# 感覚を実感できる運動や遊びをすることで、 脳と身体を育てよう♪

Q

うちの子、物を置く時にいつも  
ドンッと力いっぱい置くの。  
お友達にタッチをする時も、  
強く押してケンカになることも  
あって…。



A

身体の動きや力の入り具合を知る感覚が、正しく脳まで伝わっていない可能性があります。そのため、どれくらいが「ゆっくり」「やさしく」なのか、力加減がわからないのかもしれませんが。  
(※**固有覚**が関係しています)



※**固有覚**：筋肉や関節から、手足の位置や身体の動きを知る感覚です。身体をスムーズに動かすための、身体の動きの微調整に関連しています。

Q

うちの子、椅子に座る姿勢が  
悪いから、「だらけている」と  
先生によく注意されます。



A

姿勢を維持するための筋肉のコントロールがにがてなのかもしれません。筋肉の張りが弱く、バランスを取ったり、まっすぐな姿勢を保ったりすることが難しい可能性があります。  
(※**前庭覚**が関係しています)



※**前庭覚**：重力に対する身体の向きや回転・スピードがわかる感覚です。耳の中に刺激を感じる器官があります。身体のバランス・姿勢保持・筋肉の張り・脳の覚醒に関連しています。

Q

人と物に近づきすぎたり  
狭い場所に入りたがったり  
して、よくぶつかるんです。



A

身体の輪郭に対するイメージがぼんやりしているのかもしれませんが。自分の身体の大きさや向き、手足の長さがわからないため、人や物とのほどよい距離が取れず、ぶつかっている可能性があります。  
(※**身体図式**が関係しています)



※**身体図式**：脳の中にある自分の身体のイメージです。固有覚・前庭覚・触覚の刺激をくり返し受けることで作られていきます。

先生からのひとこと

ちょっと頑張ればできる  
ことから始めるといいですね。  
できなくても、  
取り組めたことをほめて  
ください。



作成協力  
作業療法士  
樋口正勝先生

## 配膳をしてみよう



両手でおぼんを持つことで、  
脳が左右の手をバランスよく  
協働させるようになります。  
おぼんを持って、こぼさない  
ようにゆっくり動くことで、  
身体の動きをコントロールする  
(=筋肉の動きを調整する)  
練習になります。

### ポイント

最初はおぼれにくい**汁気のないごはん**等から運んでみましょう。上手になってきたら、「音をたてずにお皿を置けるかな」と声をかけてみるといいでしょう。

## 重い物を持ってみよう



姿勢を保つためには、重力  
に逆らって立つ必要があり  
ます。重い荷物を持つ時、  
脳は必要な筋肉を動かす指  
令を出すため、体幹を鍛える  
練習になるのです。

### ポイント

出かける時は、**少し重い**荷物をリュック等に入れて持たせます。買い物に行った時に子どもが好きな果物や飲み物を持ってもらって、モチベーションがあがるかもしれません。

## 親子でタッチ遊びをしてみよう

やり方

- ①親が子どもの身体を一ヶ所、手のひらで強めにタッチします。
- ②子どもはタッチされた部位を持ち上げたり、曲げたりします。



### ポイント

子どもの「やってみたい」気持ちを大切にして、**楽しみながら**行いましょう。

人は無意識に自分の輪郭を境界にして、自分自身と自分以外を区別しています。固有覚、前庭覚、触覚からの刺激を脳が受けることで、自分の手足の長さや位置がわかります。身体のいろいろな部位を動かすと、それぞれの部位の動かし方やどこまで動くのか、気づくきっかけにもなるでしょう。身体の動きがわかると、洋服の前後を間違えなくなったり、転ぶ回数が減ったりするかもしれません。