

# 乳幼児のための豊かな遊びと 生活支援グッズの紹介



歩けるようになったけれど、  
ちょっと気になるお子さんの支援のために

日本肢体不自由児協会  
心身障害児総合医療療育センター

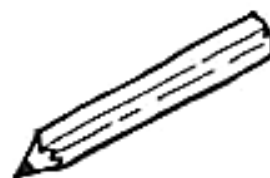
## まえがき

作業療法士は、子どもの生活や遊びの困難さに対し、感覚や運動的な視点で分析して「子どもがどうしてそのような行動をするのか」といった行動の理解を助け、子どもへの関わり方を援助します。周囲の人たちが子どもの行動を理解できることで、子どもたちへの関わり方が変わり、子どもたちは快適に過ごせるようになります。

また、運動や手先の不器用さをもち、日常の生活動作で困っている子どもたちに対しては、「その子にあった活動」や、便利な道具を提案しています。子どもと楽しく遊びを練習することで、子どもたちは「できる」といった達成感を積み重ねることができ、自信をもって生き生きと過ごせるようになっていきます。

学校にあがる前になって「どこかおかしい」と気づくことが多いのですが、体を使ったいろいろな遊びの中で、体のイメージをつくり、新しい運動遊びに対してどのように手足を動かしたらよいかを学ぶことができます。そして、手先の動きやさまざまな運動技能、学習の基礎的な能力を発達させ、だんだんと複雑な遊びができるようになります。たとえば、縄跳びのような高度な活動ができるまでには、姿勢を保つ力やバランス、手足の協調性が必要です。友達と相撲をしたり、ぶら下がったり、ブランコに乗ったりなど、いろいろな遊びが土台を作っていきます。土台がしっかりしていれば、ジャンプしながら両手でなわを回すことや、跳び越えること、それらの動作を繰り返すことがだんだんできていきます。基礎となる機能を伸ばし指導することで、子どもは無理なく楽しみながら学ぶことができます。

この冊子は、幼児期からの行動や生活、遊びの発達に関して、気になる子どもたちを支援する時に、大人が、子どもと楽しみながら「豊かな遊び」を体験できるよう、大人たちが一緒に遊ぶときの参考にしてもらうために作りました。ここにあげた遊びは、長年、子どもたちとかかわる中で特に取り入れてほしいものを書きました。また、生活に少しでも役だってもらえればと思い便利な自教具、道具を紹介しました。ミニアドバイスでは、関わり方のコツや知ってほしいことを書きました。家族や幼稚園や保育園の人たちに使ってもらいたいと思います。





## 目次 乳幼児のための豊かな遊びと生活支援グッズの紹介

- ま え が き ..... 1
- 豊 かな 遊 び
  - 感覚系の遊び ..... 3~7
    - 触覚系の遊び、人とふれ合う遊び
    - 揺れたり、回転したりする前庭系の遊び
    - 音を作りましょう、見て楽しみましょう
  - 運動系の遊び ..... 8~11
    - 体がしっかりし、腕の力が強くなる遊び
    - バランスや手足の協調性を育てる遊び
    - 両手の協調性・分離的な運動を促す遊び
  - 口の運動を育てる遊び ..... 12
  - 目の運動を育てる遊び ..... 13
  - 手の操作性を育てる遊び ..... 14~18
    - つまんで遊ぼう
    - はさみを使って遊ぼう
    - 組み立てて遊ぼう
    - お絵かき、ペンの持ち方と便利な道具
- 日常の生活動作の援助 ..... 19~22
  - 食事・着替え
  - そのほかの日常の生活動作で困ること



# 感覚系の遊び

## ● 触覚系の遊び

### ◇ いろいろな物に触って、握ってみよう。

- ・小さい頃からいろいろな物に触ることで素材の特徴を識別する力を身につけていきます。いろいろな素材の物を触ると違った感じを受け、動かしてみることで、どれくらいの力で握ったらいいか、押したらどのくらい形が変わるのかなど手の調節する力を学べます。
- ・大きさ、素材の違いを楽しみましょう。ビー玉、小豆、スライム、粘土、いろいろな紙（パラフィン紙、ビニール、セロファン）など多くの素材があります。ビー玉など小さな物に触ることで、指先の感覚が育ちます。
- ・まだ、口に物を入れることが多いお子さんは、小さい物は危険ですので、必ず大人と一緒に見ているときに遊びましょう。

ビー玉



ゴム人形、伸び縮みするボール



粘土遊び



小豆を鉄琴に落とすと  
きれいな音がします。



いろいろな素材で人形作り



バイブレーター各種



振動する玩具：握り手をひくと振動

握り手



振動する玩具は、皮膚からのしっかりした感覚を体に伝えてくれます。皮膚からの感覚に気づきにくいお子さんは、他の物よりも喜ぶことがあります。

## ◇ 屋外の遊び

屋外に出て、自然の中にある葉、砂、土の感触も感じてみましょう。都会では高層ビルが多く、外に出る機会が少なくなりがちなので、積極的に屋外に出る機会を作りましょう。

### 田植えやどろんこ遊び



### 砂遊び



### 水遊び



#### ミニ知識

#### 感覚に過敏なお子さんについて

感知的な遊びを嫌うお子さんもいます。どのような素材だったら大丈夫かを見つけ、少ない量から始めるとか、色を変えるとか、好きな他の遊びを取り入れながら行うなどの工夫をしてみましょう。そして時間をかけながら慣れるのを待ちましょう。また、顔や髪などは過敏ですので、手から触れさせるようにしましょう。また、人から触られるとよけいに過敏に感じますので、お子さんの手で触るようにしましょう。決して無理に行わないようにしましょう。

物と触れ合うだけでなく、人と触れ合うことも大切です。おとなしくて抱っこを要求しないお子さんがいますが、なるべく抱いてあげましょう。嫌がったら好きな玩具と一緒に膝の上にのせて抱いてみましょう。また、軽く触るよりしっかり圧を加えるようにするとよいかもしれません。また、手や体に触れるところから慣れるようにしましょう。

## ● 人と触れ合う遊び

### ◇ 友達や大人と一緒に遊びましょう

人と人が触れ合う遊びは、たくさん触覚を受けながらいろいろな感覚運動刺激を受けます。乳児期は家族との大切なスキンシップになります。

#### 抱っこやくすぐりっこ、1本橋こちょこちょ



高い高い・ひこうき・かたぐるま



相撲や押しくらまんじゅう、おふねはぎっちらこ



● 揺れたり、回転したりする前庭系の遊び

揺れる遊びや高さのある遊び、回転する遊びなどやってみましょう。空間の中を動くのはとても心地よい遊びです。また、足の裏や頭や体でバランスをとることを学びます。



立ったり、座ったりいろいろな姿勢で乗りましょう。バランス機能を育てます。

公園にあるいろいろな遊具は、様々な揺れの感覚を与えてくれます。

飛び降りる遊び・よじ登る遊び

高いところにのぼってみると、今までとは違った目線で周りの景色を見ることができます。高さの感覚を持つことができます。もし、怖かったら、抱っこして一緒に高いとこにのぼってみましょう。



## 回転する乗り物；遊園地にあるコーヒークップなどがあります



## そりすべり・雪や草すべりなど速さのある遊び



## コインで動く車



### ミニ知識

### 揺れることを怖がるお子さんについて

ブランコなど揺れる遊具や、ジャングルジムなど地面から離れた所にのぼることを怖がるお子さんがいます。私たちには何でもないように思われますが、あるお子さんにはとても怖く思われるのです。バランスを取ることが難しかったり、人よりも揺れの感覚を敏感に感じてしまうのかもしれない。

幼いときから「抱っこ」や「たかいたかい」などを嫌がるようでしたら、揺れを加減してみましょう。怖いままでは、いろいろな運動を行うことができません。はじめは、抱っこしながら大丈夫という気持ちを持たせてあげながら慣れさせていきましょう。そして、大人の支えがなくても、また、揺れの幅が大きくなっても大丈夫になるように少しずつ慣れさせていきます。公園の乗り物に乗れないときには、家で一緒に体を使って遊びましょう。

## ● 音を作りましょう

いろいろな楽器をならしたり、物を打ちつけたりして音に慣れましょう



ミニ知識

聴覚過敏のお子さんについて

- ・子どもが自分で音を作るようにしましょう。  
電池仕掛けのおもちゃから聞こえる音や掃除機の音、大きな音などを嫌がるお子さんがいます。ビー玉を容器に入れたり、木琴を叩いたり、手拍子、笛を吹くなどしてお子さんが自分の手で操作して遊ぶようにしましょう。人がならず音よりも、自分で行うほうが突然聞こえることがなく予測ができるので受け入れやすいことがあります。好みの音がありますのでどの音なら受け入れられそうかを試しながらやってみましょう。
- ・刺激を調節しましょう  
掃除機をかけるときには、これからかけることを伝え予測できるようにしたり、お子さんに離れた部屋に移動してもらうなどして、音の大きさを加減してみましよう。楽器は音が小さめのものや木や紙など自然の素材の楽器からはじめたほうが良いかもしれません。

● 見て楽しみましょう

きれいな動く玩具が大好きなお子さんがいます。光るものを見てると気持ちが落ちつくお子さんもいます。好きな玩具と一緒に使って遊ぶと嫌いな遊びをしてくれるかもしれません。

回転するベル



ビーズチェーン



レインボースプリング



光沢のあるテープ



バブルチューブとペットボトル







# 運動系の遊び

## ● 体がしっかりし、腕の力が強くなる遊び

足の裏で体をしっかり支え、おなかにも力を入れて踏ん張ってみましょう。体がしっかりすることは、体を使ったいろいろな遊びを行う際に重要です。相撲やおしくらまんじゅうなどふれ合う遊びも体を安定する力を育てます。

### ◇ 引いたり、押したりしましょう。

綱や太い筒を引っ張り合いましょう。太いと指先に力はいります

ボクシング



綱や筒など太いものを引く



押しくらまんじゅう



空中ブランコ



丸太わたり



手押しくるま



他に、屋外の遊びで木のぼりやターザンロープ、ジャングルジムなど

### ◇ 手伝い； ・ ゴミ袋や荷物など重い物を持つてみるのもいいです。



## ● バランスや手足の協調性を育てる遊び

足の裏で体重が左右や前後に移動する感覚や体の揺れを感じてバランスをとります。足の裏に接する面が平らだったり、かまぼこ型であったり、広かったり、狭かったりすると、それに応じた体の調節力を学びます。

同じ遊具でも、よつばいになったり、座ったり、立ったり、歩いたりするなど姿勢を変えると、腕の支える力や腹筋など必要な機能が変わってきますのでいろいろな体の使い方を楽しむことができます。

◇ 公園にはたくさんの遊具があります。

網のぼり



太鼓ばしご



かんぽっくり



### ミニ知識

### 縄跳び練習

縄跳びは複雑な動作です。姿勢を保つ力やバランス、手と足の協調性が必要です。手順を分けて一つ一つ練習してから組み合わせていきましょう。ひもを切れば跳ばずに腕の回し方を練習できます。体の横や前で、後回しや前回しをするのは難しいものです。縄が絡まりにくく跳びやすい縄跳びが市販されています。



<練習手順の例>

- ① 切ってある縄跳びを使って片手から、次に両手で練習します。なるべく、肘を体につけましょう。
- ② 体の横や前で回しましょう。体のよこや前がわかりにくいこともあります。
- ③ 両手ができたら、足で跳び上がりましょう。
- ④ 繰り返し、リズムを1,2と合わせて跳びます。
- ⑤ つながった紐の縄跳びで足の前に置いた所から跳んで、紐を体の後に動かします。
- ⑥ 上手く跳べたら、後、前と繰り返すなど、いろいろな跳び方を練習しましょう。

## ● 両手の協調性・分離的な運動を促す遊び

### 両手を使ってみましょう。いろんなふうに手を動かしてみましょう

- ・ 幼いときには片手ずつしか使わなかったのが、①左右を同時に使ったり、②別々に使ったり、③片手は物を支え、反対を動かすなど、両手を複雑に使うように発達してきます。両手を自然に使えることで、複雑な活動を行うことができるのです。
- ・ 成長するにつれて、なめらかに肘を曲げたり、前腕を内側や外側に動かしたり、腕を体の真ん中を越えて反対側に動かすこと（交叉する手の動き）ができるようになります。
- ・ 両手や片手でこのような分離的な動きができることで、縄跳びなどの難しい運動ができるようになります。

### ◇ ボール遊び

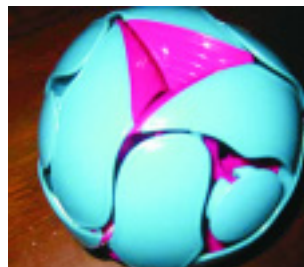
どのくらいの力で投げたらどのくらい飛ぶのかといった手の力の調節力を学びます。大きさや重さの違うボールを使うと、一層、力の調節を学べます。いろいろなボールで遊びましょう。サーカボール、ビーチボール、お手玉、良くはねるボールなどがあります。片手や両手で投げたり、受けたり、ついたり、いろいろな遊びができます。



大きさ、重さ、弾力の違うボール



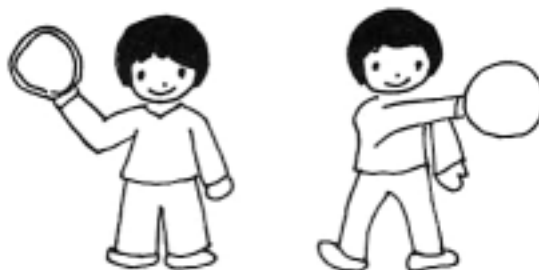
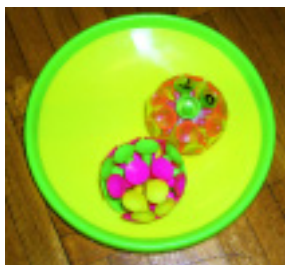
投げると色や大きさが変わるものなど  
を使うと楽しみながら遊べます



◇ ラケットなどの道具を使って遊びましょう。

①ボールの投げる位置を変えればいろいろな腕の動きが必要になるので少し難しくなります。上手に取るために、腕だけでなく体全体の動きを学べます

吸盤のついたボールとラケット



各種ラケット



腕を回して遊ぶ筒やリボン



グripper



握っているいろいろなものを取って遊びましょう

ラケットを使うと腕の操作性、遊びと手首を支える力や指先の力を高めます。

◇ 太鼓や木琴などの楽器

いろいろな楽器で遊んでみましょう。太鼓などを叩く動作は両手で同時に叩く、交互に叩く、リズムを変えるなど複雑な動作です。両手を空間で保持し、さらに速い動きを行うには、体の安定性が必要です。

でんでん太鼓は腕を内側や外側に動かす動きを必要とします。



◇ ままごと遊び

片手をもって、反対の手で操作する機能を育てます。

ままごと遊びでは、包丁や容器、おたまなどを使い、両手をいろいろに使います。すくう遊びは腕を外に回す動きを促します。





# 口の運動を育てる遊び

## ● 吹いてみよう

- ・吹くという動作は腹筋をつかいますし、唇でしっかり閉じる練習にもなります。学校に入ってから笛やピアノを吹くための基礎になります。
- ・玩具には、シャボン玉、お祭りのときによく見かける玩具（まきとり、ふきもどし、毛笛風船）があります。紙ふうせん、風車など音のでない玩具は、音に過敏なお子さんによいかもれません。吹くだけでなくハーモニカなどの吸う機能が必要なおもちゃは、ストローを使うことやうどんを食べるのが難しいお子さんの練習になるかもしれません。

各種笛、吹き矢



吹き戻し



シャボン玉



## ◇ 食事の時の口の使いかた

- ・食事の時に、お茶をコップで飲んだり、みそ汁をお椀ですすって飲んだり、ジュースをストローで飲むときには唇を使い、口に入る量を調節する必要があります。太いストローで、シェイクのようにドロツとした食材を吸う時には、より吸う力が必要になります。

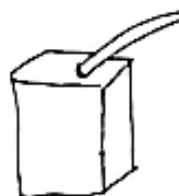
コップ



お椀



ストロー





# 目の運動を育てる遊び

## よく見てみよう

### ○ボール遊び、転がしたり、投げたりしましょう

ボールを転がすと上から下、左右や前後に転がる様ないろいろな玩具で遊びましょう。少しずつ遠くを見ることや、見続けることができるようにしましょう。はじめはゆっくりと転がし、少しずつ速くしましょう。

はじめに使うボールは大きめのビーチボールが良いでしょう。また、はじめはお子さんが動かないようにし、きちんとボールを受け取りやすくしてあげましょう。

できるようになったら、お子さんが動いても取れるようにしましょう。ブランコに乗りながら、周りの景色を見るのも、首から分離した目の動きを促します。周りの景色が安定できるように、首を保ちながら目だけを動かす機能が必要です。ブランコに乗れたら、乗りながらボールを両足で蹴ったりして遊ぶとより難しくなります。

#### 押すと飛び出すロケット



#### 木の車が動く



#### 各種ボール遊び



手首で回転させると色が変わります。

他にエアホッケー、ダーツ、ボーリング、吹き矢、お手玉遊びなど

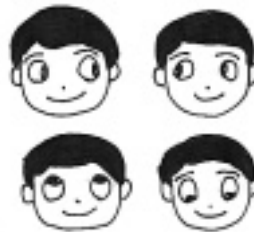
### ミニ知識

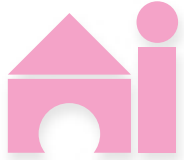
目の動きには、①一点を見ること、②両眼で近づいたりはなれる物を見ること、③動く物体を追うこと、④突然の対象物に視線を移動して見ること、などの動きがあります。幼児期にはまだ十分できませんが大きくなるにつれて、だんだん首を動かさなくとも目だけで動かすことができます。これは、文字を書いたり、読んだりするのに必要な機能です。

#### 輻輳（ふくそう）



#### 追視（ついし）





# 手の操作性を育てる遊び

## ● つまんで遊ぼう

ビー玉、豆、かみちぎりなどいろいろな遊びがあります。マヨネーズの空き容器を使ってお風呂やプールで遊んだりして手先の力を育てましょう。

洗濯はさみ、クリップ遊び



水鉄砲



各種こま



他に、ピーと鳴るおもちゃ、蛙のぴょん、アイロンビーズなどあります。すばやく繰り返し動かさないと鳴らない物とゆっくり握るとなる物などあります。

指を別々に動かす遊びには、あやとりや指人形遊びなどがあります。 Tongueを使って氷やスパゲティをとるなどのお手伝いも良いです。

ぴょんぴょんかえる



容器を使って水遊び



アイロンビーズ  
(はじめは簡単な模様から)



コインいれ



ワイヤーにひもを通す



## ● 鋏を使って遊ぼう

- ・先がとがっていない物、子どもの手に合った大きさの物や、子どもの握りはなしの力に合った鋏を使いましょう。開くことが難しかったら握るだけで切れる鋏がありますし、握れば切れるカスタンネット鋏があります。



カスタンネット鋏



握るだけで切れる鋏

はじめは、

- ① 1回で紙を切れるように固すぎない素材を使い、片側をピンと貼るのを手伝うなどして切りやすくして練習を始めましょう
- ② 片手からはじめ、徐々に両手でもって行います。利き手で鋏をもち、反対の手で紙をもちます。腕を回外にし、親指が上になるように持つことを教えると、左手の使い方がうまくなります。
- ③ 一回で切れるような細い紙からはじめ、徐々に2~3回で切れるような幅の紙にしていききます。
- ④ 直線から曲線へ、徐々に、紙を持つ手の位置も変えると切りやすいことを教えてあげましょう。
- ⑤ 角は1個から2個へ。
- ⑥ おおきい丸から小さい丸へと段階づけます。

## ● 組み立てて遊ぼう

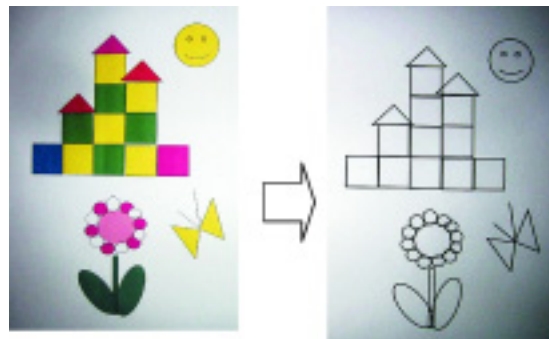
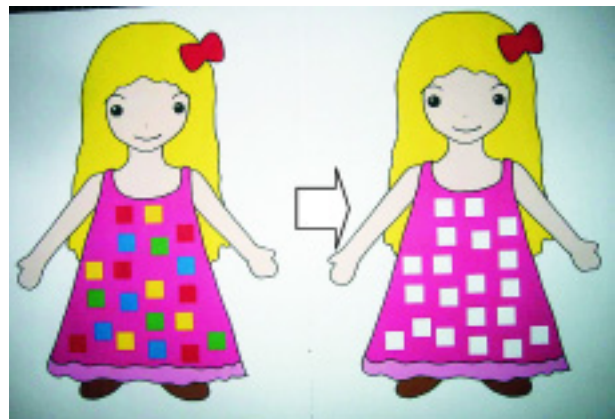
### ○ 切った紙を組み立てましょう。

同じ紙の小片を貼る。切った四角を糊で貼ったり、並べたりして遊びましょう

### ○ やや大きめの紙を貼る

(鋏を2,3回動かすと切れる大きさ)

また、見本と同じように作ることで空間関係を学べます。





## ○ 身近なもので遊びましょう

いろいろなタイプのブロックを使って、組み立てるのには、必要な力が異なります。身近に使えるいろいろな物があります。(綿棒、皿、牛乳パック)

ブロック



棒を組み立てる



## ● お絵かき・ペンの持ち方と便利な道具

線を自由に描いたり、色を楽しんだりしてお絵かきに親しみましょう。

- ・ペンの持ち方は、だんだんと親指と人指の先で持つようになります。

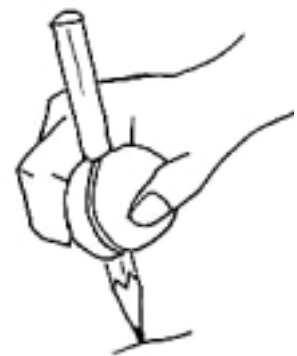
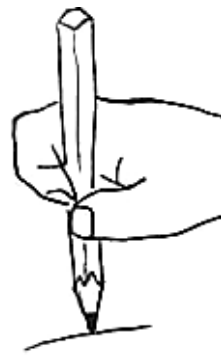


### ミニ知識

鉛筆をうまくもてないお子さんを多く見かけます。その中には、指先でペンを持つのではなく、親指と人差し指で握りこんで持つ、親指と中指を使って持つなどさまざまです。

指先で持てるためには、手の平にあるたくさんの筋肉が働く必要があります。それによって指先が向かい合うような動きができてきます。

そのためには、手のひらで体を支えて遊ぶ体験（体をひきつける遊びや腕で体を支える遊びなど）や大きな蓋をあけるなど指を広げて持つような動き親指と人差し指でつまむ遊びが役立ちます。



## 便利な道具

はじめは、太いクレヨンやペンのほうが指先をペンに当てやすく上手に持てます。筆圧が弱いお子さんには、描きやすい「すらすらペン」やマジックで始めると良いでしょう。

親指の付け根の部分に隙間をつくって持てないときには、道具を使うと、指先がペンに当たるので、指先を上手く使うことができます。いろいろな物が市販されています。

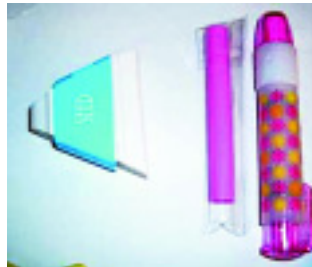
### 工夫したペルルターや市販されているもの



### 三角型のペン



### いろいろな消しゴム (形が違くと持ち方も変わります)



## ◇ お絵かきの姿勢

はじめは、肩をうかしてかきますが、だんだん細かく描くときには、机に肘を置き軽く保ちながら手首や指先の細かな動きで描くようになります。

大きな絵を描くときに、肘を机につけたまま動かさず手首だけで描こうとすると上手に描けません。姿勢や肩、肘の適切な位置を教えてあげましょう。



### ミニ知識

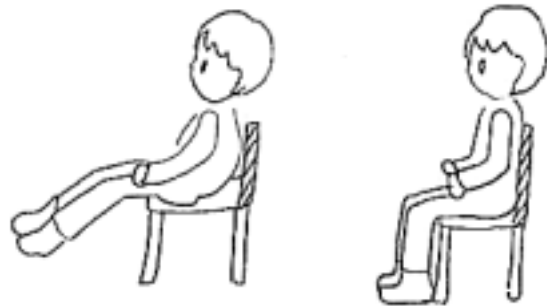
## 姿勢について

- ・腕を体から離して空間で操作するには、体の安定性が必要です。
- ・姿勢を保つのが苦手だと、机から肩や肘をあげてスムーズに動かすことができません。肘をついたまま手首を動かしてしまうし、体が正中に保てずに傾くので垂直線が曲がってしまいます。姿勢を良くしてあげましょう。その方が垂直線や水平線が上手にかけるので斜め線も描きやすくなります。
- ・バチを使って太鼓や木琴を繰り返し両手でうつ動作には、体の安定が必要です。このような両手を使った動作を行う時には両足を広げてバランスをとるようにします、繰り返すことで姿勢を保つ力も出てきます。
- ・下のような遊びは楽しみながら手の動きを練習できます。

### 線を描いて模様ができる遊び



### お尻を奥に入れて背筋を伸ばすと良いです





# 日常の生活動作の援助

## ● 食事

### ◇ 箸の使いかた

- ・ 箸を使えるようになるためには、前腕を外に回すような動きや指先を別々に動かすことや親指が人差し指を向かい合うような動きが必要です。腕で支えたり、握ったりしながら手の平の中にある筋肉がよく働くことが必要です。
- ・ はじめは、大人のまねをして握っただけの持ち方ですが、少しずつ指が別々になって大人の持ち方になります。
- ・ 箸が持てるためには、スプーンでも図のように持ち方は変わってきます。



①



②



③

○ 握りの部分がつぶれてしまい、③のような持ち方が難しいときに、持ちやすく握り部分にかたまりをつけて指先が使いやすくなった物があります。



### ◇ 便利な箸

スプーンの持ち方は上の絵のように発達的に変化してきます。大人のような持ち方ができると箸も使えるようになります。

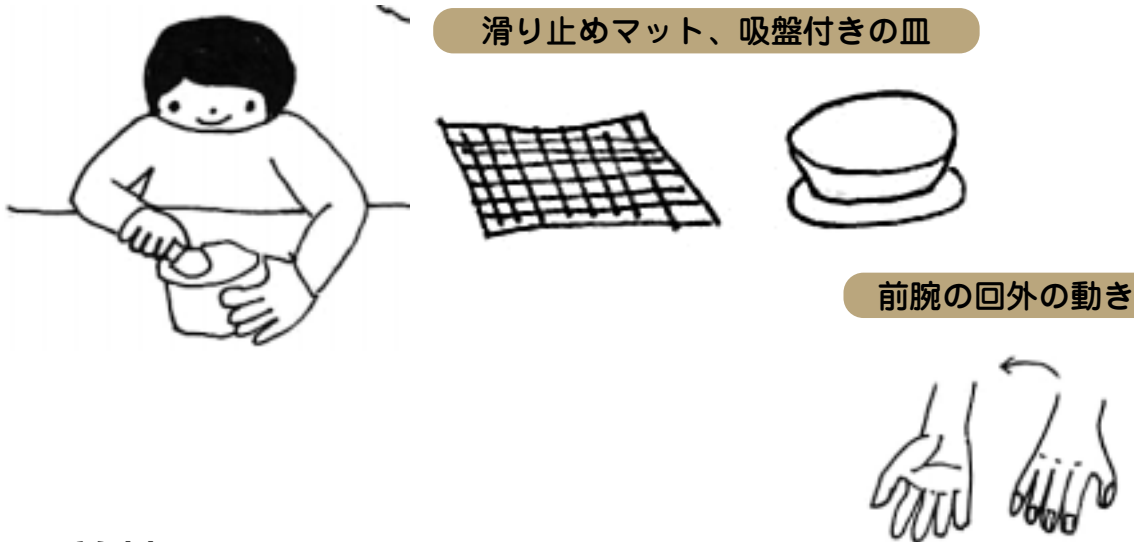
手づかみ食べは、いろいろな感触の物を触る経験ができます。スプーンなどを使って食べる前に手づかみ食べを経験させましょう。触覚に過敏なお子さんには、ベタベタしない食材から始めると良いかもしれません。

#### 便利なはし



## ◇ 両手の使い方

コップやお椀を支えるときには、前腕を外に回して持つような、手の分離的な動きが必要になります。声をかけて両手で持つようにしましょう。声をかけても両手の使い方を忘れてしまうお子さんでは、滑り止めマットなどを敷くと食器が滑らないので便利です。



## ● 着替え

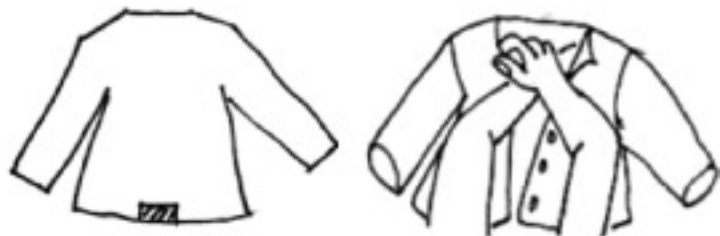
裏や表、左右を間違えないように、わかりやすい印を付けてみましょう。着替えは毎日繰り返すことで覚えてきます。焦らずゆっくり待ちましょう。

・前あきシャツを着るのを教える方法はいくつかあります。袖口を探すのに、手を交叉して反対の袖に入れることを教え、もう一方の手は襟元を持つようにすると着やすいかもしれません。他には、服を逆さまにして襟元を持ち、頭からかぶる方法などあります。

・人形を着せ替えて遊んでいくうちに、服の様子がわかり、できることも多くあります。

・また、ゴムひもに通したネックレスを身につける動作は頭の位置を理解し、手をどのように動かしたらよいかなど、身体のイメージや体の使い方を学ぶことになり、着替えの準備になります。腹巻のような幅の広いものを体につけてそれをとるようになれば腕の抜き方を学ぶことになります。

・靴の左右がわかるようベルトの外側に印を付けたり、靴の踵のベルトに色の違うリングをつけることもあります。



### ◇ ぼたんはめ

大きなボタンからはじめましょう。布で作るとボタンの大きさも変えられますし、楽しんでできます。難しいところを手伝いながら順番に教えてあげましょう。

- ① まずは、穴をボタンが通ること
- ② 次に通ったボタンをつまみ出すこと



そして

- ③ 両手の親指を上にしてボタンを持つこと
- ④ ボタンを穴に通し、手を持ち替えてボタンを抜くことを教えます。

もし、つまむのが難しいようなら、手先の遊びをたくさんしましょう。

### ◇ ひもむすび

モールやワイヤーを使って下から上にねじることを学びましょう。モールは形がくずれないので、ひもが交叉することやどこに紐をくぐらしたらよいかを学びやすい素材です。

いろいろな物を作って遊びましょう。

モール



色の違う紐を使うとわかりやすくなります。そして、できるようになったら、リボン、太さの違う紐で結んで遊びましょう。

小学生になってからの、はちまきやエプロンの紐を結ぶ準備になります。頭の後ろや腰で結ぶには、見なくとも結べるようより一層しっかりした手先の感覚が必要です。

繰り返し結ぶことで、次第に結べるようになっていきます。



## ● 他にも日常の生活で困ること

### ミニ知識

### トイレ動作

トイレは狭く、臭いがあり、嫌がるお子さんがいます。怖い気持ちにならないよう大人と一緒に入ってあげましょう。臭いが嫌なら芳香剤を使うとか、好きな絵をトイレに貼る、おもちゃを置くなどして楽しめるようにしましょう。

まずは、扉を開けられることに慣れ、そして、トイレに入れるようにしてあげましょう。

### 洗顔

顔を洗うのを嫌がるお子さんには、まず、濡らしたタオルで顔を拭いてもらうことになれさせましょう。少しずつ含ませる水の量を多くしてきます。お子さんが自分でできるようにするには、だんだんとタオルを小さくして、洗面器につけて、水をすくうようにして顔を洗う練習をしましょう。

顔は鏡を使うと子どもが自分の顔を確認することができます。鏡を使うことで、どこを拭いているかわかりやすくなり安心できるかもしれません。

### 入浴

洗髪を嫌がるお子さんのなかには、シャワーキャップをつけると大丈夫なお子さんがあります。シャワーの水は勢いが強いので、痛みのように感じるお子さんもいるようです。シャワーを嫌がるお子さんには、ホースや汲んだ湯をそっとかけてあげましょう。

# MEMO



# MEMO



製作 日本肢体不自由児協会  
心身障害児総合医療療育センター  
03-3974-2146

担当者 心身障害児総合医療療育センター OT 佐々木清子  
表紙・裏表紙イラスト 佐々木 望美  
発行日 2009年3月31日