



基礎感覚へのアプローチ ～感覚統合の発達を促す方法～

前回、今の子どもたちは生活環境が変化したために、本来であれば外遊びなどで自然に育つべき感覚が鍛えられていないために「感覚統合」が十分に発達していない場合が多いという話を書きました。そしてそれぞれの感覚の発達が十分でないと表れる症状について、もしかすると自分の子どもそうだと思われた方もいらっしゃるかもしれません。下の図を見てください。



本来であれば、一番下の「視覚」「前庭覚（平衡感覚）」「固有感覚」「触覚」「聴覚」の基礎感覚が十分につくられてからそれぞれの段階を踏んでいかなければならないところなのですが、その基礎感覚が十分でないまま小学校に入学すると、学校ではいきなり第5段階の学習や運動の達成・高度化が求められるのですから、様々な問題が発生するのは当然のことです。

作業療法士の方が行う「療育」では、この基礎感覚の発達を促すために器械運動や遊びを取り入れているということでした。

今回は、高田先生から教えていただいた基礎感覚を鍛える方法をご紹介します。この研修をした本校の職員も授業中に取り入れています。ご家庭でも気軽にできるものですので、やってみてはいかがでしょうか。

《基礎感覚へのアプローチ（地盤を整える）》

- 校庭の固定遊具でたくさん遊ばせる！
ブランコ／ジャングルジム／滑り台／鉄棒 …校庭の固定遊具は理にかなっている！
- 室内でできること
バランスボール／トランポリン／高さの違う椅子を渡り歩く／決められた線の上を歩く
- 姿勢保持のために
 - ・いす、机の高さの調整 かかとがつくように！
 - ・かかと落としの運動
※前庭覚（平衡感覚）の感覚経路は「かかと」 「かかと」をつけて歩くことも大切
 - ・「仙骨」や「背骨」をさする
※身体の真ん中が分かると左右が分かり、文字の習得につながる
- 書く前に
 - ・肩回し ・腕や指へ触刺激を加える ・えんぴつつまわし
- 勉強の始めに
 - ・水を飲む（水は脳にエネルギーを運ぶのに最も適している）
 - ・伸びをする 深呼吸（鼻から吸って口から静かにはく）
 - ・クロススクロール（イラストを参照）
- 無限大眼球運動
 - ・∞のように親指を動かし親指の爪を目で追う
★必ず下から上へ（ゆっくり5周くらいずつ）



- ・手とひざタッチを交互に
- ・手とひじタッチを交互に

20 回程度（好きなだけ行っても OK）