

平成26年度

兵庫県立視覚特別支援学校

支援部

アイ・あい だより



10月号

スポーツの秋！ 読書の秋！ 食欲の秋！？

朝晩には涼しい風が吹くようになり、過ごしやすくなってきましたね。秋のさわやかな風や変わりゆく自然の美しさを感じることができる季節です。いろいろな楽しみを見つけてみましょう。

就学時健康診断が行われる時期となりました。不安なことや困ったことなどがありましたら、お気軽にご相談ください。



第2回 学校説明会

日時：平成26年10月25日（土）9：45～14：30

内容：全体会、学部説明、授業参観、展示見学、寄宿舎見学、個別相談等

申し込み：締め切り 10月17日（金）必着

*詳細は、「兵庫県立視覚特別支援学校ホームページ」か、学校説明会（ご案内）をご覧ください。

文化祭 11月1日（土）

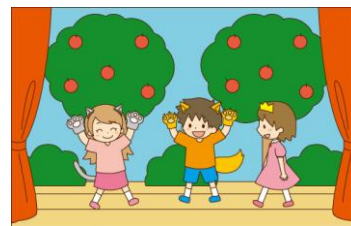
☆ステージ発表 9：30～12：15 （体育館）

幼小学部…演劇 中学部…演劇、太鼓演奏

高等部…ダンス、音楽演奏 音楽部…音楽演奏

☆PTA食品販売 12：15～ （食堂）

☆展示・物品販売 13：15～15：00 （校舎・食堂等）



相談時に、作業療法（OT）の様子を見学させていただきました。「お茶碗がうまく持てるようになるにはどうすればいいですか？」という相談内容でした。てっきり、手首や手指の訓練になるものと思っていたのですが、手や足の動き、歩き方、筋肉のつき方等、全身の身体の様子を丁寧にみていただき、筋力の弱さと身体の硬さが原因であることがわかりました。筋力が弱く身体の硬さがあると、身体が支えられずフラフラしてしまいます。体幹の筋肉を鍛えると骨盤が正しい位置や角度になり、自然に姿勢が良くなります。腕や脚の動きがスムーズにできるようになり、身体が安定しやすくなるのです。

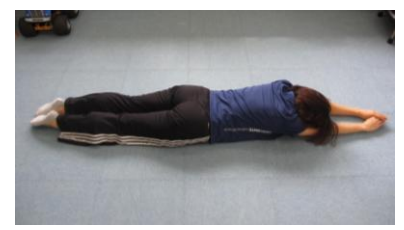
身体は中枢から末端へと発達していきます。手先が上手に使えるようになるためにも、まずは、しっかりと体幹を鍛え、バランスのよい筋肉と柔軟さを身につけることが大切です。そのためには、小さい頃から遊びの中でしっかりと身体を動かし、全身をしっかりと使うことを心がけましょう。

簡単にできる体幹トレーニング



『ゴロゴロ』

ゴロゴロ転がっていくうちに背骨の動きが出てきて、筋肉もほぐれて身体の動きが楽になります。腹筋・背筋・体側にまんべんなく刺激が入るので、体幹強化にもなります。お父さん、お母さんも、一緒にどうぞ！！



①仰向けになってスタンバイ

②反動を使わずにできるだけ胴体（体幹）だけを使って、ゆっくり横に転がっていきます。



③ゆっくりできるようになれば、少し速く転がってみましょう。

