

# 家庭でできる作業療法



## 1. 作業療法(Occupational Therapy:OT)ってなあに？

- ★「作業」とは、食事、人と話す、掃除、趣味、仕事…など「**私達の生活に関わる活動**」を指します。作業療法では、こどもの場合、生活の大半を占める“**あそび**”を主要な治療手段として用います。
- ★大切なのは、こども自身が「**やってみたい!**」「**楽しい!**」と感じながら取り組むことです。



## 2. 家庭でできる作業療法

### ★肩を上手に使えていますか？

- よく「手先が不器用」「箸、はさみ、鉛筆が上手に使えない…✂✂」などのご相談を受けることがあります。そんなとき、手先の動きや道具の持ち方に目が向いてしまいがちですよ。でも、“**肩**”の動きがポイントなことが多いのです。手先の動きを支えているのは肩や体です。土台がしっかりしていないと手先を動かす時もぎこちなくなってしまう。肩を大きく動かすことや腕を空中で保持することは上手にできていますか？下のようなあそびは楽しみながらできるので行ってみてください♪



- \* バッドでボールを打つ
- \* 新聞紙を両手で大きく破る
- \* 手押し車をする

- \* 大きなボールを頭上から投げる
- \* 長い棒で砂場に絵をかく



### ★いろいろな感覚を使えていますか？

- 箸、はさみ、鉛筆などを上手に使うことが苦手な場合、その道具のみを一生懸命に練習してもなかなか上手にならないことがあります。実は、**道具の握り方・持ち方はどれもよく似ていて、同じように上手になっていく**のです。また、**指先の感覚や道具から伝わる“硬い・軟らかい”などの感触を感じとる**経験も道具を使っていく上で大切になってきます。**目の使い方も重要**で、手元を見続けることや動いているものを追うことができないと上手に道具を使いこなせません。そこで、日頃からいろいろな道具を使ってあそぶことを行ってください♪



- \* 指遊び（指人形、形あて、あやとり…など）
- \* 砂あそび（シャベルで砂をすくう、バケツで水を運ぶ…など）
- \* 粘土遊び（ローラーでつぶす、ヘラで切る…など）
- \* 音楽あそび（バチで太鼓を叩く…など）

- \* 目をつかう遊び（キャッチボール、紙風船…など）
- \* 水遊び（水鉄砲で水を飛ばす、ジョウロを使う…など）
- \* おままごと（包丁で野菜をきる、トンカチで釘を叩く…など）
- \* お手伝い（おたまで食べ物をかき混ぜる…など）

## ★全身を使った運動は得意ですか？

- お子さんの中で「縄跳びや自転車など運動が苦手」「椅子に座っていると姿勢が崩れやすい」「手先が不器用」ということはありませんか？  
このような場合、**全身を使った楽しいあそびや活動**を通して発達を促します。  
すると、体の傾きや速さを知る感覚や、力の入り具合・手足の位置を感じ取る感覚の発達により、筋肉に張りが出て「**姿勢を保つ**」「**バランスをとる**」「**目を動かす**」ことが上手になります。  
もちろん、手は体の一部であるため、からだ全体を動かすことは手先の器用さや道具操作の上達に繋がってきます。  
そこで次のようなあそびを通して、全身をたくさん動かしてください♪



- \* ケンケンパ、でんぐりがえし
- \* お父さんの腕にぶらさがる、しがみつく
- \* 押し合い相撲、タオルで引っ張りっこ
- \* 重たいものを運ぶ、持ち上げる
- \* 平均台やバランスボール
- \* 公園の遊具（すべり台、ジャングルジム、ブランコ…など）



★子どもの様子を見ながら、激しく揺らしたり、急に止めたりするなどの工夫もよいです。

※お子さんから目を離さないように安全には十分に気をつけましょう。

## 3. 上手になるために…

私たちの身の回りには、道具の使い方や体の使い方を上手にしてくれるあそびがたくさん隠れています。  
学んだことが身につくのは、自らやりたくて楽しく行ったときです♪  
いやいや行ったことは、なかなか身につきませんよね…。

あそびを通して、大人もこどもも「楽しいね!」「面白いね!」「もっとやりたい!」を共有できたらいいですね。  
ぜひご家庭でもちょっとずつ取り入れてみてください♪

楽しく遊んでいたら、  
できることが増えたね!

