



おうちでできる リハビリあそび

かん
たん

宮城県立こども病院
リハビリテーション・発達支援部 作業療法部門

この冊子の使い方

コレは楽しくできそう！と思う遊びを、
ご家族・お子さんで選んでください。

遊びにあわせ、リハビリ効果を載せて
います。意識すると効果がUPします。

基本的には**楽しめればOK**です！

**遊びに正解はありません。お子さんが
自分で工夫しはじめたら見守ってくだ
さい。**

より楽しい遊び方を発見したら、ぜひ
教えてください。 いいね！

初めて行う遊びは安全に配慮し、お子
さんから目を離さずに遊んでください。

特に全身を使う遊びでは、お子さんの
表情を見ながら加減を調節し、ケガに
注意して行ってください。

新聞紙あそび

紙吹雪あそび&フワフワボール作り

①新聞紙を思いっきりちぎる

ピーっと長く裂く、紙を重ねて厚くして裂く、細かくちぎる… ちぎる以外にも、ねじる、丸める、包む、つぶす、揉む、相手にかける・かけられる！なんでもOK！

②両手で集めて思いっきり空中にばらまく

まるで雪が降ってきたみたい！



雪の中で自由に遊ぼう！

③ビニール袋に紙を集め、口をしぼる。当たっても痛くないボールの完成！

リハビリポイント

手先の感覚をじっくり感じる



力加減が調節できる



指一本一本に力を込めて使う



指先の細かい動きが上手になる

両手を上手に使う

感触・見て楽しむ

新聞紙玉いれ

①椅子に座る

②足で新聞紙を2枚に裂く

③足で丸める

きれいに半分にやぶれるかな？！



丸めるときはギュギュっと小さく小さく〜っ

④足を使っ的的に入れる！



リハビリポイント

バランスを保つ



体幹を使う



足指で踏ん張る



姿勢の練習

足の協調運動

感触あそび

片栗粉スライム

準備：大きめのボウル等の容器 片栗粉 絵具 水
新聞紙(汚れ対策)

①片栗粉をボウルに入れる

サラサラ～、ひんやりした片栗粉の感触を楽しむ

②少しずつ水を足す

手にもかけて水の感触も感じてみよう！
表面が水っぽくなる位に水を入れると独特の感触！

③絵具を足す

色がつくと更にスライムの動きが見えて楽しさUP！

★材料をかえて小麦粉ねんどもおすすめ★



プリンの空き容器に詰める
トイレットペーパーの芯で
型抜きする
好きな形を作る などなど

100均で売っている小麦粉
ねんどに少しずつ水を加えて
感触を変えるのも手軽で
おすすめです。

リハビリ ポイント

感触を楽しむ
+

手先の感覚を
じっくり感じる



力加減が調節でき
る

指一本一本の動き
がハッキリわかる



指先の細かい動き
が上手になる

両手を上手に使う

形や色の変化を
見て楽しむ

形作りを楽しむ



頭の中で立体がイ
メージできる

ポイント

感覚の敏感さがある場合

ジップロックに入れる、スプーンでかき混ぜる、等 間接的に
触れると不快感が減り、徐々に直接触れられるようになります。
お米、マカロニなど、手にくっつきにくい素材もおススメです！

タオルあそび

✿ タオルブランコ

① タオルを敷き、寝転がる・うつ伏せにのる

② 揺れを楽しむ・姿勢をたもつ



はじめはゆっくり、赤ちゃんのゆりかごみたいに…
少しずつ大きな揺れに挑戦！

✿ タオルそり

① タオルに乗り、手でタオルをつかむ

姿勢を保つのが難しい時は、敷いたタオルの上に
段ボールを乗せて、トロツコにするのもおすすめ！

② 大人がタオルの端をもって引っ張る

ゆっくり直進で姿勢を保てたらスピードに変化をつけて
みよう！



ノロノロ運転からの～
高速特急列車！
しっかりつかまってね～！

✿ 高速グルグルのり巻き

① タオルを敷き、こどもを巻く

② タオルの端を引っ張る！



頭がぶつかっ
ても痛くない
お布団の上で
やってみて
ね！

リハビリ ポイント

動きたい気持ちを
満たす



気持ち・行動が落
ち着く

感覚を楽しむ



バランスをとる
体に力を入れる



上手に姿勢を保つ

上下左右の立体空
間を体感する



空間をイメージす
る事が上手になる



お絵描き・文字に
繋がる基礎力UP

バランスボール遊び

おうちにバランスボールがある方はぜひ◎

座って跳ねる以外にも、色々なゲームにすることで楽しさUPします

【ゲームの例】

レベル1：ボールに座って足を離せる
時間対決

レベル2：座って足を離し、拍手できる
回数対決

レベル3：うつ伏せ乗り＋手で支えられる
時間対決



ボールを使って
この姿勢が
とれるかな？

※勝負にしなくても、昨日の自分の記録
と勝負にしてもGOOD★

ボールの空気を少し抜くと
バランスをとりやすくなります

ポイント

高いところに上ったり、抱っこで回転するようなダイナミックな遊びが好きなお子さんは、目で見てそういった感覚を取り入れて遊ぶのも大好きです。

コマ、回るコイン、ハンドスピナー、風車など回転する物を見る遊びは、動きたいけれども動き回れない時（病院の待ち時間等）におすすめです。

リハビリ ポイント

動きたい気持ちを
満たす



気持ち・行動が落
ち着く

感覚を楽しむ



バランスをとる
体に力を入れる



上手に姿勢を保つ

手で体を支える



握力が付く
指先の細かい動き
に必要な、良い手
の形が作られる



手先が器用になる

お相撲ごっこ

①お布団を土俵にする

エプロンやベルトをまわし代わりにつけると相手の腰をしっかり握れ、踏ん張りやすくなります

②しこを踏む



④はっけよーい、のこった！

膝立ち、体育座り、横になって足裏を合わせて等、色々な姿勢で勝負するのもおすすめ☺ オリジナルのお相撲を発明したら教えてね！

リハビリポイント

動きたい気持ちを満たす



気持ち・行動が落ち着く

バランスをとる
全身に力を入れる



上手に姿勢を保つ

力加減が上手になる

ルールを守る

手押し車

①うつ伏せになる

②手で体を持ち上げるように支え、 大人が足をもつ



③ゴールまで進む

※大人が持つ場所を腰や膝にするとより簡単に姿勢が保てます。
後ろ向きでゴールに向かうルールにすると難易度UP！

リハビリポイント

バランスをとる
全身に力を入れる



上手に姿勢を保つ

手で体を支える



握力が付く
指先の細かい動きに必要な、良い手の形が作られる



手先が器用になる

山道・遊歩道を探検しよう！



草・枯れ葉・ウッド
チップ・土…普段歩か
ない感触の上を歩く

五感を使って
自然を満喫しよう！



歩き慣れな
い道を、
気を付けて
歩く

※神社やダム周りには、人込みを避けてのびのび歩ける穴場が多いです。

草すべり

①段ボールや100均のヒップスライダーにまたがり、草の斜面を滑る

滑るにはコツがいります。スムーズに滑る方法を研究するのも、頭と体を使う経験になります😊



リハビリ
ポイント

動きたい気持ちを
満たす



気持ち・行動が落
ち着く

バランスをとる
全身に力を入れる



上手に姿勢を保つ

その場に応じて体
の動きを調節する



臨機応変に考える
力がつく

お手伝い編

家にいる時間が長い時は、身の回りの事を身につけるチャンスです。
出来そうな事から、まずは遊びとして挑戦してみてください

お料理

リハビリ
ポイント
もりだくさん！

【感触を楽しむ】

- ・米とぎ
- ・ハンバーグをこねる
- ・ポテサラのジャガイモをつぶす



【見る力をつける】

- ・見本通りに家族の分を盛り付ける
- ・

【両手を上手に使う／ 力加減を調節する】

- ・お味噌汁に入れる豆腐をそっと持つ
- ・ハンバーグを丸める
- ・ゆっくりマヨネーズを出す
- ・味噌をスプーンですくう

【順序だてて考える】

- ・切る→鍋に入れる→混ぜる等、順序に沿って行う。
- ・フルーチェ・プリンの素を使ったプリン作り、ジュース作りは工程も少なく小さいお子さんにも挑戦しやすいです。

床の雑巾がけ

①雑巾をしぼる

②昔ながら雑巾がけスタイルで、まっすぐ進む



※窓ふきも、姿勢や手の練習におすすめです。
一番雑巾が黒くなった人が勝ち、などルールを決めるとより遊びの楽しさが加わります。

リハビリ
ポイント

全身に力を入れる



上手に姿勢を保つ

手で体を支える



肩周りが安定する



指先の細かい動きに必要な、良い手の形が作られる



手先が器用になる

洗濯

出来そうな工程に挑戦してみよう！

- ・洗濯物が入ったカゴを運ぶ
- ・ハンガーにかける
- ・洗濯ばさみに挟む
- ・靴下のペアを探す
- ・洗濯物を畳む
(まずはハンカチ・タオルから)
- ・畳んだ洗濯物を運ぶ/しまう



リハビリ ポイント

バランスをとる
全身に力を入れる



上手に姿勢を保つ

両手を上手に使う

指先の細かい動き

注意深く見る

布団やベッドなどを整える

- ・両手で布団や毛布をひろげる
- ・布団を畳む。運ぶ。
- ・大人と向かい合ってシーツを端を持ち、
畳む



慣れないうちは
バランスを崩しやすい
ので大人と一緒に。



リハビリ ポイント

バランスをとる
全身に力を入れる



上手に姿勢を保つ

両手を上手に使う

力加減を調節する

気持ちの コントロール編

安心場所をつくる

段ボールハウス



あなたの一番落ち着く場所は、
どんなところ？
お気に入りを見つけてみよう！

押入れの中・ソファの裏



重みのある布団に
挟まれる

リハビリ ポイント

“お母さんのお腹
のなか”を再現す
る事がポイント

狭い
薄暗い
温かい

身体を丸められる

敏感な子は間接的
に外の世界が分か
る位の環境が心地
よいです

ハッピーリストをみつける

- ・ 安心する場所に行く
- ・ 一人の時間をつくる
- ・ 自然を感じる
- ・ 苦手から距離をとる
- ・ 好きなタオルケットに包まる
- ・ お笑いのテレビを見る
- ・ 高い場所から街を見下ろす
- ・ 特別なおやつを食べる
- ・ 無心で遊ぶ、歩く
- ・ 人にひとつ親切をする

などなど

リハビリ ポイント

普段から
“コレをすると
落ち着く”
を見つけてお
くと、気持ち
が不安定に
なった時に役
立ちます

ぶるすあるは



ハッピーリストを考案した事業所さんです。
他にも、“心と体のセルフケアのポイント”等、こどもに
も分かりやすい言葉とイラストで多数紹介されています。



遊びの共同監修： いざ あそび場へ！事務局 橋浦孝明

Special Thanks ★



情報提供にご協力いただいた事業所さんです。
ぜひ公式フェイスブックもご覧ください。
面白い遊びのアイデアの宝庫です！

特定非営利活動法人いねいぶる

ひろばわたぼうし

障がい児療育専門【g o k a nプログラム】

特定非営利活動法人ぷるすあるは

