



そ だ ち を う な が す

せ い か つ と

あ そ び

そだちをうながすあそびとは

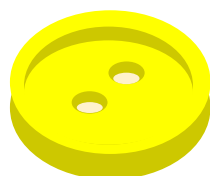
こどもを取り巻く環境は手の発達や感覚・認知の発達につながるものであふれています。私たち大人も小さいころの生活や遊びの中で、試行錯誤しながら自然と身についたことがあると思います。しかし、発達がゆっくりであったり特定の動きが苦手なお子さんの中には“自然に身につく”ことが難しい場合があります。

この冊子は、前半はなじみのある生活動作を取りあげ、後半はその生活動作ができるようになるためのあそびを紹介します。お子さんの成長に合わせて選んで活用してください。

この冊子がお子さんのそだちにつながればうれしいです。

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



スプーンを使う

まずはここをチェック

- 握って離すことができますか？



- 手づかみ食べができますか？



- 棒やスプーンを持続けられますか？



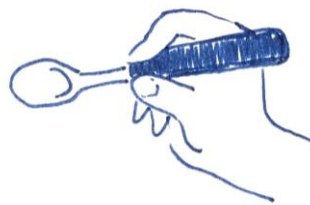
01

02

03

へ

発達による持ち方の変化



握り方にこだわりすぎず、
食べたい気持ちも大切に。

鉛筆でかく

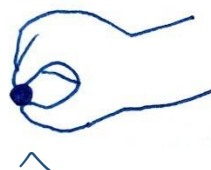
まずはここをチェック

- 親指と人差し指で物をつまめますか？

04

05

06



- チョキができますか？

07

人



- グルグル・ギザギザが描けますか？



発達による持ち方の変化

スプーンと共通していますね



シャツをきる

まずはここをチェック

- あたまを通せますか？



- 両手をうまく使えますか？



- 腕を通せますか？

08

09

10



前後の練習は頭や腕を通せるようになってから大丈夫です。

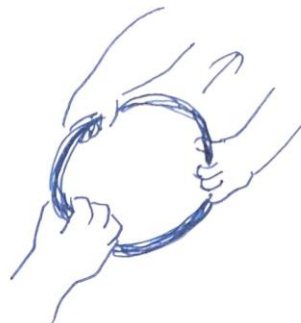
わかりづらい時は持つところに印をつけてあげる方法があります。



ズボンをはく

まずはここをチェック

- 両手で引っ張ることができますか



- お尻を触ることができますか？



08

09

10



姿勢にも目を向けてみましょう

手を伸ばす時や片脚を上げるときなどは身体の安定が必要になります。姿勢が不安定な場合は次のページのような支えを利用した方法もおすすめです。

ズボンをはくための いろいろな姿勢



背中を支えてもらいながら



片手で支えて



お腹で支えて



寄りかかって



寝ながら



横向きで

お子さんの着替えやすい
姿勢を見つけましょう



壁の角をつかって

道具であそぶ

01 まぜまぜあそび

- ざる
- おてだま（ピンポン球、ビー玉などでも可）
- フライ返しやスプーン、棒など



ポイント



手元をみる



道具をもつことになれる

02 スプーンですくいあそび

- スプーン
- 入れ物2つ
- 木のビーズ大やブロックなど



ポイント



手元をよくみる



道具を調節する

03 フォークでプッチンあそび

- 1cm程度のビーズをヘアゴムで縦に3～5個連結させたもの
- フォーク
- 入れ物



ポイント



対象物をよくみる



道具を調節する

手・ゆび であそぶ

04 トング あそび

- ・ シュガートングなど小さめのもの
- ・ つまめる大きさの人形や消しゴムなど

ポイント



握る、離す



手元をよくみる



力加減を調節する



05 洗濯ばさみ あそび

- ・ 洗濯ばさみ（力が弱く開けない場合は金属の輪を広げてバネを弱くします）
 - ・ 紙などを丸めたものなど
- ※できれば両手もチャレンジ

ポイント



指の腹でつまむ



手元をよくみる



力加減を調節する



06 ピックでプッチン あそび

- ・ お弁当用ピック
 - ・ 紙箱（ピック用の穴を開けます）
- ※お顔に当たらないよう注意しましょう

ポイント



指の腹・爪でつまむ・手の中でピックの向きを変える



目的の場所をみる



箱をおさえてピックを刺せる



07 おはしですくいあそび

- はし1本
- おもちゃのリングなど
- 入れ物（片手で押さえやすいサイズ）



ポイント



親指・人差し指・中指で道具を持てる



対象物をよくみる



箸の先端の向きを調節する

からだ であそぶ

08 手 脚 に シュ シュ あ そ び

- シュシュやゴムなど
(気が付きにくい場合に、鈴やキャラクターのクリップをシュシュにつける)



09 腹 巻 き め ぎ あ そ び

- はらまき
(大人用がはじめの練習におすすめ)



10 ぼうしかぶりあそび

- ニット帽など



握ってひっぱる

ポイント



手足に注意が向く



手足や頭に触れ身体の見えない部位がわかる

わからないことがあれば作業療法士におたずねください。



そ だ ち を う な が す せ い か つ と あ そ び

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