

療育教室から発信

エイビイシー
ひまわり教室

社会福祉法人杉の子会

はっぴい新聞

児童発達支援 放課後等デイサービス

5月号
2024 vol.50

児童発達支援

皆様こんにちは。4月に入り新学期が少し過ぎました。いかがお過ごしですか？新しい事が増えて楽しい事もいっぱい！ですが、疲れも出やすいかもしれませんね。ご存じの方も多いと思いますが、今回は睡眠についてのお話です。

皆さん、睡眠をしっかりと取れていますか？睡眠中の脳では、大きく分けると2つの働きがあります。脳の疲労回復、記憶の定着です。たくさん暗記物をし、次の日もう1度行くと覚えていた。ピアノの難しい旋律を何回も練習し、次の日弾けるようになっていた。このような体験をされた方も多いのではないのでしょうか？これは睡眠の効果だそうです。睡眠は良いことがたくさんあります。十分睡眠がたりている子の海馬（記憶を司る脳の部位）は大きくなるそうです。更に感情のコントロール・情緒の安定にもとても効果があります。睡眠は成長過程の子どもにとっても大切です。

睡眠は入眠した始めの90分がとても大切と言われています。この睡眠は黄金の90分と言われ成長ホルモン、肌の保水力、記憶の定着、脳の老廃物を出すと言われてしています。（脳の老廃物とは脳の脳脊髄液に貯まると言われ、睡眠を取ると老廃物がなくなると言われています）この睡眠の質を高める1つの方法として、睡眠の90分前にお風呂の湯船に入り、深部体温を温めることがポイントだそうです。（温まるまで15分、浸かると良いとされています）入浴、90分後に体からの熱の放出とともに眠くなるタイミングがおとずれると言われています。そのとき入眠すると、質の良い睡眠が取れると言われています。その間、浴びる光を抑える、作業、考え事をさげ脳を使わないと良いとされています。「寝る前のルーティーンを決めてしまうといい」とも言われています。翌日は朝日を浴び、ほんのり汗を掻く程度の運動、冷たい水で手を洗うと良いとされています。しかし、良いとは分かっているけど明日から急に変わることは難しい話ですね。できることから始め、良い睡眠を取り、元気な毎日を送りたいものです。

良い眠りを取り、良い生活リズムへ



Instagram



You Tube

<https://abc24.jp>

放課後等デイサービス

放課後デイサービスの様子をお伝えします。

工作：わくわくお絵かき工作

ねらい…指示理解、微細運動

3月週目の活動は、お絵かき工作でした。写真は、①マジックカード、②くるくるゴー、③パタパタ変わり絵の作品です。

療育教室で工作のプログラムを行う目的は、集団の中で話が聞けるようになる、工程を聞いて指示を理解する、集中力して取り組む、小さな失敗も受け入れて完成させる、手先の訓練等たくさんあります。

「手は突き出た脳である」「手は第二の脳」といわれるように、指先には脳につながる神経が数多くあるといわれています。手指を動かすことで脳の中の広い領域に刺激を与え、また脳が指令を出す。その繰り返しで、脳の神経回路を複雑にして発達を促すのだそうです。

今回は、その手先を十分に使って作る工作でした。作品が完成すると、「見て!できたよ!」と誰かに見せたり、動かして遊んだりして、コミュニケーションが広がりました。

一方、自由に絵を描いてよいと言われて戸惑い、不安に思うお子さんが多かったように感じます。絵の見本いくつも見たり、簡単な模様から描き始めたりすることで、「少し頑張ってみようかな。」と徐々に手が動き始めました。このように、工作の活動には様々な目的があります。



運動：体力測定

ねらい…粗大運動、協調運動、動作模倣

4月1週目の活動は、体力測定を行いました。

1学期に学校で行われる体力テスト。結果が一人一人に配布され、自分の「できた、できていない」に向き合う大切なテストです。種目ごとのルールや身体の使い方を理解して参加するのとしなのでは、結果に大きな差が出ます。そこで、ひまわり教室で少し早めに予習し、自信をつけて本番に備えようというのがこの体力測定のプログラムです。8項目中3項目の「握力」「反復横とび」「立ち幅とび」の練習と「投力」「体支持」「ジャンプ力」を鍛える運動を行いました。

まずは、見本を見ます。ボディイメージを掴むために、スローモーションで見たりコツを聞いたりします。次に、練習をして身体の動かし方を修正していきます。最初は、ぎこちないフォームで跳んでいた児童も段々と重心の移動がスムーズになっていきました。記録を更新すると、やる気スイッチが入って「もう1回!」と挑戦していました。

このように、運動の週は、生活動作の土台となる粗大運動やボディイメージを育むプログラムを用意しています。ボール、平均台、鉄棒、マット、トランポリン、バランスクッションなど、様々な用具を使って楽しく身体を動かせるよう、日々内容を考えています。



子育てハート便



指導員 高橋

放課後等デイサービスで児童発達管理責任者を担当しております、高橋千里です。ひまわり教室に来て4年目となりました。今年も子どもたちの成長を近くで見守れることを嬉しく思います。ひまわり教室に来る前は、エイビイ保育園で保育士をしていました。療育ではより専門的な知識が必要となる為、日々勉強の毎日です。集団に合わせて行動する練習や友達とのコミュニケーション方法をサポート

していくところは療育と保育の共通点の一つだと感じます。保育と療育その両方で得た経験を支援に活かしていきたいと思います。

放デイは小学生から高校生まで、お子様の年齢も幅広いです。成長の段階ごとに様々な悩みがあると思いますが、保護者の皆様、そして子どもたちが安心して過ごせるよう精一杯サポートしていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願ひいたします。

WISC-IV 知能検査

お子様に合った関わり方がわかる



対象：5歳～16歳11ヶ月
料金：5,000円
公認心理師：金井