

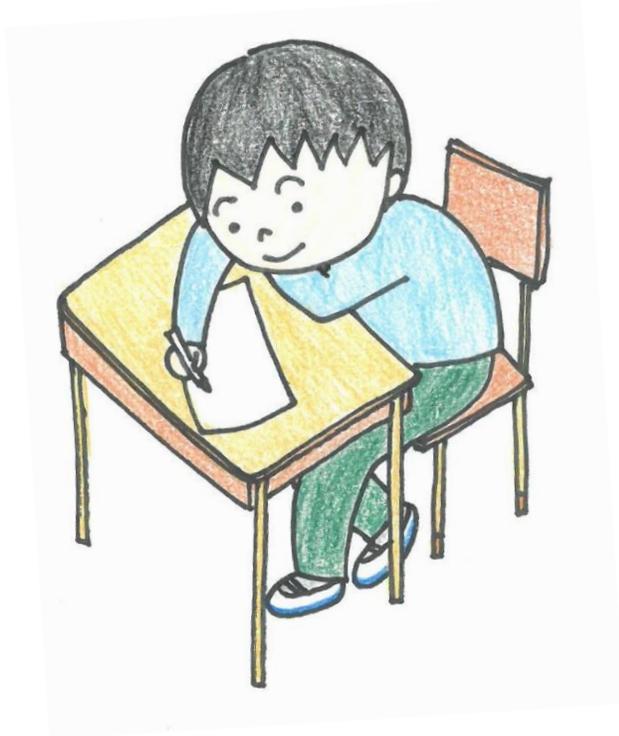
😊 OTだより 😊 No.2

今回は、筋の低緊張についてのお話と遊びの紹介をします。

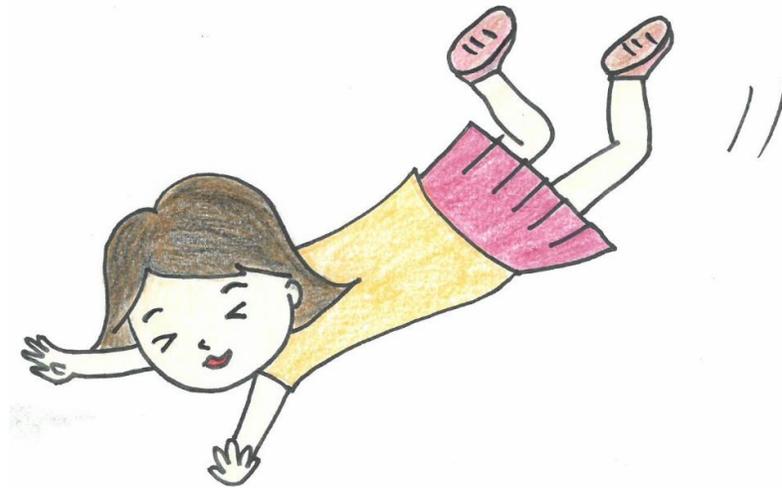


①こんな子いませんか？

・姿勢が崩れやすい



・転びやすい



・疲れやすい



⇒ これらの要因の一つとして、筋の低緊張が考えられます。

②筋緊張とは？

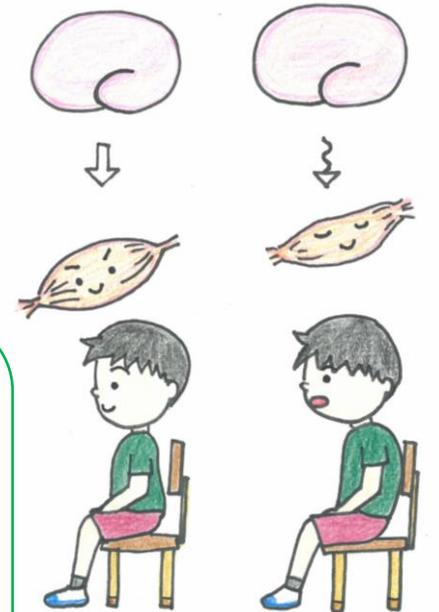
筋緊張とは、筋肉の張りの程度のことです。

「筋緊張が低い」というのは、筋肉の元々の張りの状態が弱いということです。

前庭感覚や固有受容覚が密接に関係しています。

*前庭感覚…耳の奥にある耳石と三半規管で身体の傾きやスピード、回転を感じる感覚

*固有受容感覚…筋肉や関節で身体の動きを感じる感覚



ちなみに

筋力との違いは？

筋力とは、筋肉の収縮で発揮する力のことです。

「筋力がない」というのは、筋肉の力が弱いことをいいます。

筋肉のトレーニングで強化されます。

③筋緊張が低いと？

筋緊張が低いと、重力に負けないで持続的に身体をまっすぐに保つことが難しく、姿勢保持に努力が必要です。

筋緊張の低い子どもは下の絵のような姿勢や動きをしていることがあります。また、疲れやすい、運動が長続きしない、手先が不器用、力を必要とする活動を嫌がることもあります。



④おすすめの遊び

筋緊張は下の絵のような、持続的な筋活動、前庭・固有刺激が豊富
に提供される活動を通し、筋緊張を高め姿勢が保持しやすい状態に
つなげられます。（*筋緊張を高める≠筋力をつける）



トランポリン遊び



シーツそり



手押し相撲



手押し車

いろいろな遊びやお手伝い♪

- ・ お馬歩き、斜面上り、トンネルくぐり
- ・ 雑巾がけ(四つ這い)
- ・ タオルの引っ張り合い
- ・ 重たいものを運ぶ(洗濯もの運び、買い物袋を持つ手伝いなど)

😊ご家庭でお子さまと一緒に遊んでみてください😊

参考・引用文献

- 1) 土田玲子「感覚統合Q&A 改訂第2版」協同医書出版社
- 2) 加藤寿宏「乳幼児期の感覚統合遊び」クリエイツかもがわ