

😊 OTだより 😊 No.5

今回は、「固有受容覚」についてお伝えします。



- ・ 固有受容覚とは
- ・ 鈍感な人
- ・ おすすめの遊びと工夫

固有受容覚とは？

固有受容覚は、

手足の位置や動き、力の入れ具合などを感じることができる感覚です。



手足の位置



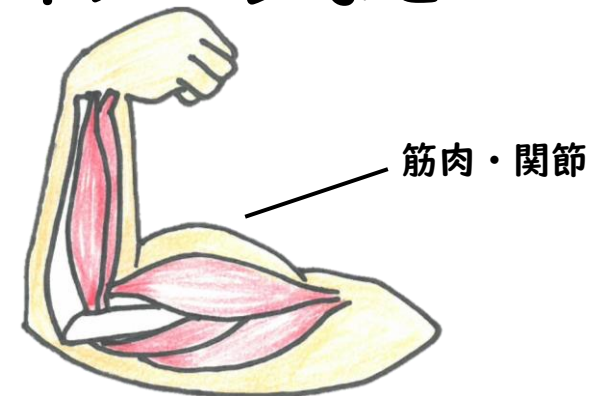
動き



力

この感覚は、力加減、姿勢、バランス、身体のイメージなどに関係しています。

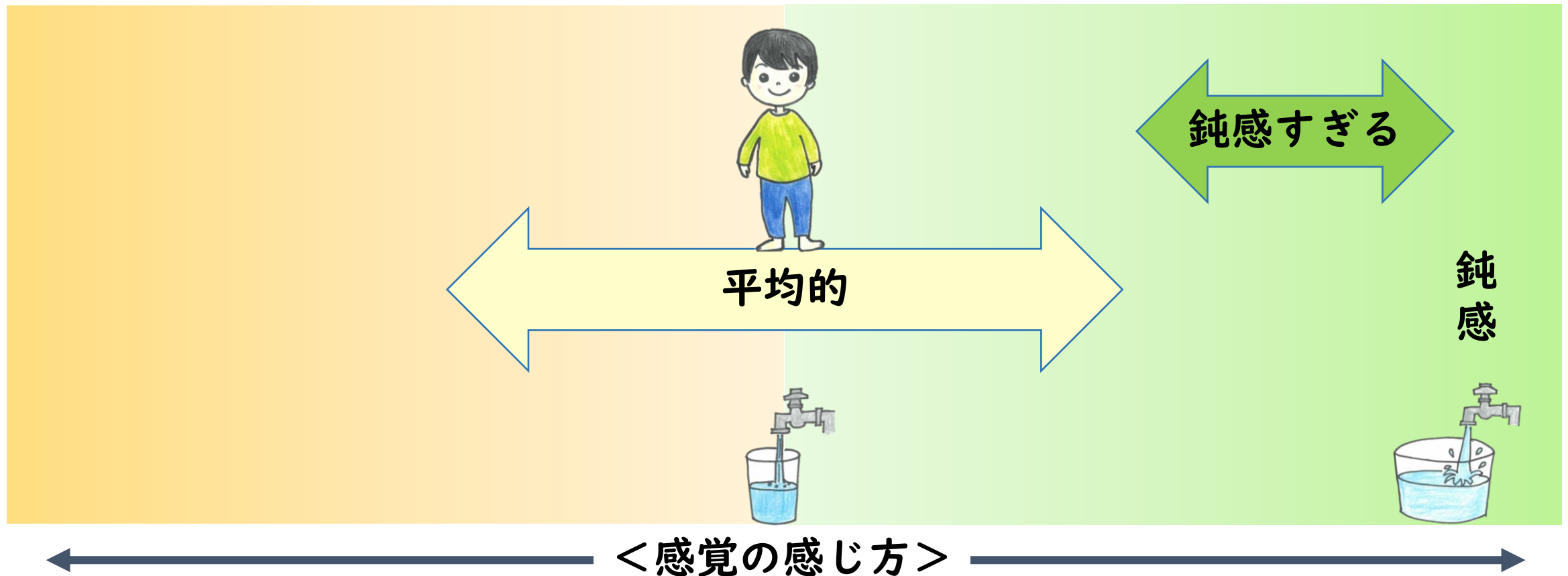
固有受容覚を感じ取る場所は筋肉や関節です。



感覚の感じ方は人それぞれ

感覚の感じ方は人によって異なります。

固有受容覚を受け取りにくい**鈍感**な人がいます。





鈍感な人のエピソード

- 物や生き物をそっと握る、触ることが難しい。
- 物を投げ入れたり、壊したりと物の扱いが雑。
- どしんどしんと歩く、ドアを激しく閉める。
- ぶら下がる遊びをよくする。
- 硬い食べ物を好む。（グミ、ガム、飴を噛む等）
- 布団やマットの間に入り込んでいることを好む。
- 人をつねる、叩く、蹴る、噛むなどの行動がある。
- 爪かみ、歯ぎしりの癖がある。
- 声の調整が苦手。
- ダンスやまねっこ遊びが苦手。





おすすめの外遊び！



- ぶら下がり（鉄棒、のぼり棒）
- ロープを使って斜面登り
- 綱引き
- ジャンプ遊び（高いところから飛び降りる）
- 木登り
- ボルダリング
- プール（もぐる、泳ぐ）



たくさん動こう！



危ない時もあるから
見守りは大切！





おすすめの家遊び①



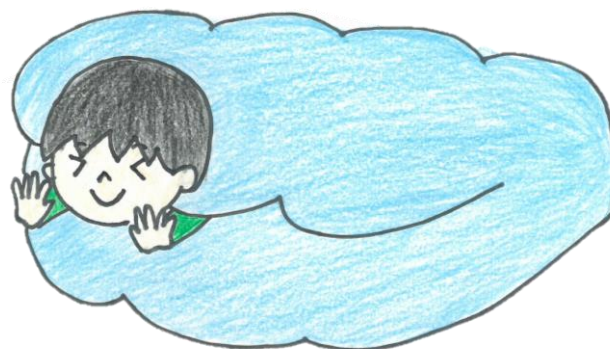
<感覚を満たす遊び>

- 相撲（手押し相撲・おしり相撲）
- 登ったり、ジャンプしたり、動いて良い場所を作る
例)布団の上にジャンプする、お家でトランポリン
- 布団やクッションの中に挟まる遊び
- ぎゅっと抱きつく遊び
- クッションや布団、サンドバッグでパンチ遊び
- 粘土遊び



安全に遊びながら
発散できる工夫を考えよう

お布団のなか
落ち着くー!





おすすめの家遊び②



<力加減や動きのコントロールにつながる遊び>

- 紙コップタワーづくり
- ドミノ並べ
- 積木遊び
- 忍者歩き（障がい物避け）
- 紙風船遊び
- 鏡や人を見てまねっこ遊び

そっと、ゆっくりを
意識しよう！



忍者のように
そおーっと！





生活の中での工夫

<お手伝いの中で力を活かす>

- 料理の手伝い（野菜をちぎる、こねる）
- 布団をたたむ、運ぶ
- 荷物を運ぶ



<生活の中で力加減を学ぶ>

- コップやお椀をそっと運ぶ
- お盆で運ぶ（そっと歩く）
- 飲み物を注ぐ
- 実際の場面で力を調整する練習（大人が伝える）

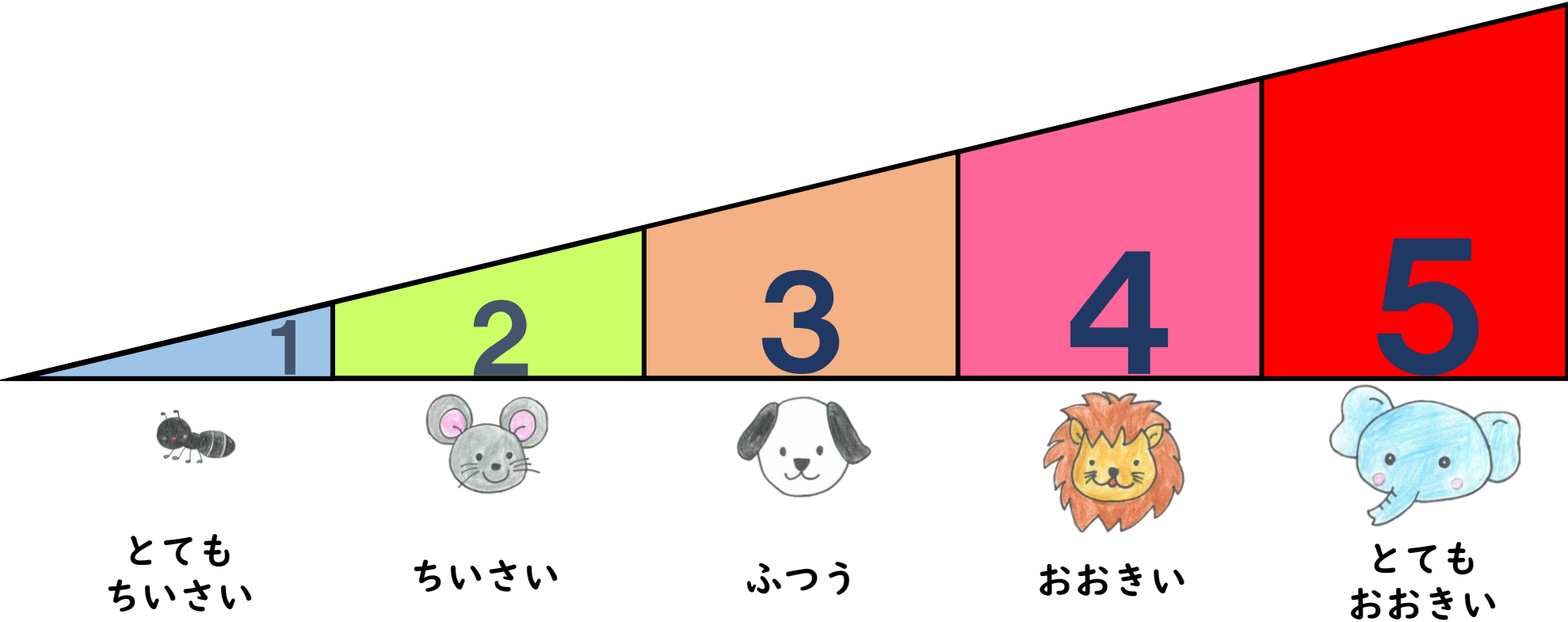




生活の中での工夫

<声や力の調整につなげる手段>

- ・「大きさのものさし」の利用



さいごに…

- 今回は固有受容覚の受け取りの特徴から遊びや工夫を書きましたが、ここに書かれてあることが全てではありません。
- 力加減の苦手さの多くは、固有受容覚の感じにくさや力の調整が上手くないことから起こっています。悪気はないため、感覚の感じ方を否定するのではなく、どんな工夫をすれば本人や周りの人が過ごしやすくなるのか考えていけると良いと思います。
- 固有受容覚が受け取りにくい為に運動が不器用な子もいます。全身遊びを楽しく行いながら運動の発達を見守っていきましょう。



参考・引用文献

- 1) 太田篤志、土田玲子「Japanese Sensory Inventory Revised ver.2002」
- 2) 加藤寿宏「子どもの理解からはじめる感覚統合遊び」クリエイツかもがわ
- 3) 加藤寿宏「乳児期の感覚統合遊び」クリエイツかもがわ