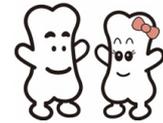


令和元年8月 若田だより



やっと梅雨が開けました！これから毎日暑い日が続きますが栄養をしっかりと摂って、名古屋の蒸し暑い夏を乗り切りたいと思います。今回のお話は前月号で触れた感覚統合について書かせていただきます。複数の感覚を整理したりまとめたりする脳の機能のことを感覚統合と言います。人間は、自分の体を使ったり、道具を使ったり、人とコミュニケーションを取ったり、無意識のうちに周りの環境とうまくかかわっています。これは脳に入ってくるいろいろな感覚を、うまく整理してまとめ、感覚統合がうまくいっているからこそ出来ることです。

前回は感覚統合には柔道が効果的であると書きましたが、様々なスポーツでも多くの感覚が脳に入ってきます。たくさんの感覚を脳でうまく整理することが出来て上手く運動が出来ます。逆に言えば、感覚統合がうまくいかないと上手く運動する事が難しくなります。例えば、野球をしていてキャッチボールをしていて眼でうまくボールが追えない、マット運動でもからだをうまく動かせない、騒音や服の素材の感触が気になる、違うものに目が向き集中ができないなど、これら全て感覚統合が上手く行かないことで起こります。

前号でも紹介しましたが、感覚は、視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚の五感ありますが、それ以外にも、「固有受容覚」と「前庭覚」という大事な感覚があります。固有感覚とは、自分の身体の位置や動きや、力の入れ具合を感じる感覚です。固有受容覚には、①力を加減する働き②運動をコントロールする働き③重力に抗して姿勢を保つ働き④バランスを取る働き⑤情緒を安定させる働き⑥ボディーイメージの発達を促す働きがあります。また、前庭覚も自分の身体の傾きやスピード、回転を感じる感覚になります。受容器は耳の奥にある耳石器と三半規管にあります。このように前庭覚にも固有感覚と似た働きがあり、共に自分の身体の機能を把握するために必要な感覚の一つになります。

つまり、これらの感覚を刺激することで感覚統合が上手く出来るように成りますので、若田プロモーションではデイサービスや放課後等デイサービスにて感覚統合のトレーニングを行っております。特に視覚(ビジョン)のトレーニングに合わせて目と体の協調性の運動を行うことは感覚統合するには最適なトレーニングになります。今月は若田プロモーションのHPにクモ歩きの動画を紹介させていただきますので、ぜひご家庭でもやってみてください。

わかたデイサービス(1日型;7時間以上 定員18名)

ご利用空き状況

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
空き状況	3	4	2	3	7	2

わかたリハビリデイサービス(半日型;3時間以上 定員16名)

ご利用空き状況

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	0	0	5	0	1	3
午後	0	0	2	2	0	2

放課後等デイサービス わかたびじょん(定員10名)

ご利用空き状況

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
空き状況	1	1	0	2	0	0

クモ歩き

クモ歩きは、くま歩きと体の向きが上下反対ですが、とても似た動きになります。手足は床につき、お腹は仰向けにし、腰と共に持ち上げます。その状態で前(足の方向)、後ろ(手の方向)に移動します。リズムよく対角線に手足を動かすように行います。

(注意点)

- ・手と足の指先が全て下方に向いていること
- ・右手と左足、左手と右足が対角線で同時に動くこと
- ・腰の位置が下がらないように、臀筋と腹筋に力を入れる