

こんにちは。理学療法士の崔 晃徳(さい あきのり)と申します。一昨年度より、香川小学校で子どもたちと関わらせていただいております。理学療法士という体の使い方や体の機能等、体の動きや使い方の専門家の目線から「心身に関する事」をお伝えできればと思います。今年度最初は目の動きや目と姿勢の関連性を中心にお話させていただきます。





人は情報の約 80%は視覚から得ていると言われてます。
 見ているものと頭(目線)と体の向きが一致することで見た情報が適切に得られるとも言われています。
 ⇒見る姿勢によって目から入る情報がずれたり、距離感を掴みづらくなります。

視覚機能の3つの役割

- ①感覚機能：物や気色を捉える力。
- ②運動機能：眼球運動やピントの調整能力等。
- ③情報処理：脳の中で見えたものを把握して、判断に繋げること

視力には一般的に遠方視力検査が行われますが、その他に視覚機能に関わる目の運動機能があります。

目の運動機能について

固視	<u>止まっているものを目の中心で集中して見る力。</u>	
<small>ふくそう</small> 輻輳機能(寄り目)	<u>目を寄せる機能。(近くのものを見る力。)</u>	
調節機能	<u>見たいものにピントを合わせる力。(遠くのものや近くのものに直ぐ焦点が合う力。)</u>	
追従性眼球運動	<u>滑らかな眼球運動で動くターゲットを追いかける力。</u>	
跳躍性眼球運動	<u>見ている場所から別の場所へ素早く切り替えて、見る力。</u>	

立つ姿勢や座っている姿勢が崩れる事で、「もの」と「顔の向きや体の向き」が異なり上記の目の機能の働きがうまく働かず、物を認識しにくくなります。そのため、姿勢を整える事も大切です。




視覚の運動機能が良く働くために、顔・体の真ん中で見るものがある事が大切です。



◇眼球運動や視覚機能を高めるための例◇

- 見る方向に体と頭を向ける(見る方向に意識を向ける。) ⇒ 体づくりと眼球運動の基礎に必要です。
- 指さし確認で字を追う、指を使って漢字の書き順を覚える。 ⇒ 追従性・跳躍性の発達に繋がります。
- キャッチボールをする。 ⇒ ボールを取る事、投げる事は基礎の体づくりと目の発達に繋がります。
- 目の体操を授業前や隙間時間にやる。 ⇒ 目の体操をすることで眼球運動の発達に繋がります。

☆目の体操(ビジョントレーニング)の1例☆

	<p>ピント調整体操 片側の目を隠し、片方の目で動いているペン先を追う。見ているものがぼやけていないことが大切です。</p>		<p>目の切り替え体操 二つのペン先を両目で交互に繰り返し 10 秒見る。位置を変えて、しっかり見れる事</p>
			<p>目の追従体操 ペンを目の前から上下左右や近くに動かし、目で 10 秒間追う。様々な方向、スピードで追従できる事が大切です。</p>

今年度もこのような形で、身体の事についてはもちろん、動きや動作などに繋がる事などを含めて、保護者の方に情報をお伝えしていければと思います。今年度も1年間宜しくお願いいたします。

理学療法士 崔 晃徳

