

理学療法士からのお便り 今年度の取り組みについて ～お家での触れることの大切さ～

こんにちは。理理学療法士の崔 晃徳です。あっという間に今年度も終わりが近づいてきております。学校に来るたびに児童たちが少しずつ成長している姿を見ることが楽しみであり、大人が思っている以上に子どもはいろんなことを感じて、吸収して、行動しているとも思う機会が多くあり、私自身が教わることもたくさんありました。

今年度は理学療法士の専門である「体の機能改善・姿勢動き方修正」という事を中心に、児童をはじめ、ご家族様にも筆よとなるお話を取り扱ってきました。

来年度も、継続して関わらせていただきたいと思います。来年度も、知識的な情報発信に加えて、ご家庭でもお子さんと一緒にお話できるようなことや一緒に取り組めるようなことも踏まえて、色々なことをお伝えさせていただきます。

今年度は最後になるかと思いますが、「触れる」ことについて今回はお話をさせていただければと思います。

2020年度 理学療法士からのお便り内容

- 自宅でできる運動不足解消方法
- 足に良い靴の履き方、足の育て方
- 良い姿勢とは～姿勢～
- 起立性調節障害とは

手で触ることの大切さ 触れられることの重要性



「何かに触れる」という「触れる感覚(触覚)」は体づくりには大切な事でもあります。両親から体に触れられることで、心の安心や成長にも関連しているといわれています。子どもは両親と体が触れられることで、「安心感」や「安全基地」という感覚を無意識に得ています。そのため、ご家族様がお子さんの頭をなでることや触れることはもちろん、抱っこやおんぶをすることは子どもの感覚や脳の成長にとっては大切な事にもなります。

人の発生の観点からも脳と皮膚(感覚)というのは同じ細胞から分化しています。そのため、**脳や神経の成長をはじめ、人の発生学的にも「触れる」ことや「触る」ことは大切になってきます。**加えて、手が発達することは様々な脳の機能をよくすることにもつながっており、脳の領域的にも手の範囲が広いので、手で触れたり、手を使って触ることは理学療法士としての観点としては大切なことだと考えております。

また、人の感覚は「触れること」が痛覚の次に感じやすい感覚であり、特に「手・指」が鋭く感じやすい感覚でもあります。そのため、「触れること」や「手を使って触る」は心にも体にも良いことがわかります。



私自身が子どもや学生の頃より、物の利便性があるかに向いていると感じています。しかし、公園でボールを使って遊ぶことや遊具などが少なくなったりしていることもあり、「色々なものに触る」「色々触って遊ぶ」ことが少なくなりつつあると考えます。加えて、昨年からの影響を受けている新型コロナウイルスによる影響で人と密に関わる事や「触れること」などに対して、不安であったり、恐怖心が抱きやすい状況であると思います。

現在の社会状況では、「人に触れること」「様々なものを触る事」が自由にしづらいかと思いますので、ご家族様やご家庭内でコミュニケーションをとる一つとして「一緒に物を使うこと」「いろいろなものを触る」「家族で触れ合う」ということをしていただければ幸いです。

子どもたちやご家族様にとってこれからもお役に立てるようと思います。また何かありましたら、学校の方に直接ご連絡いただければ、ご返答やご相談を承ります。今年度はありがとうございました。今後ともよろしくお願いたします。

理学療法士 崔 晃徳

