

理学療法士からのお便り

「体の真ん中を知る。」



こんにちは。理学療法士の崔 晃徳(さい あきのり)です。普段は理学療法士として、リハビリの仕事をしております。今年度も1~2週間に1度くらいの頻度で香川小学校に「体の専門家」として、関わらせていただきます。「体の発達に関すること」「日常生活で体に影響すること」等体に関することとお話させていただきます。今回は「体の真ん中を知る」ということとお話しさせていただきます。

体の動きは、体の前から後ろへ、手から足に向かって発達します。手足の動き方は、両手の動き、両足の動き、片側の手足の動き、右手左足や左手右足等の対角上の動きなど、様々な動きがあります。

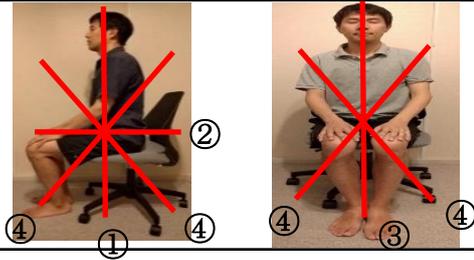
成長や運動経験と共に様々な動きを出来るようになり、前後上下左右対角線の動きが分かり、動かせることで、様々な角度から体の真ん中や体のまっすぐが分かり、体も発達します。

それによって体のバランスが整い、「座りやすさ」「立ちやすさ」につながります。



体の真ん中がわかるための発達の順番

- ① 前後の軸が分かる。(背中とお腹が分かる。)
- ② 上下の軸が分かる。(頭手や足がわかる。)
- ③ 左右の軸が分かる。(右側左側が分かる。)
- ④ 斜め(捻じれ)の軸が分かる。(対角線が分かる。)



体の真ん中が分かるために必要なことの例

運動をする前段階に【体の様々な部位に優しく触れる。】

動かす関節や部位がわかるためには体の認識ができることが必要です。そのために、体のマッサージを通して優しく触ったり、ハグや抱っこ等で全身に触れることで、体の部位の刺激が入り、認識しやすくなります。

☆体の前後や左右を知るための運動例☆

よつばい姿勢の運動例

ぞうきんがけ・床拭き等



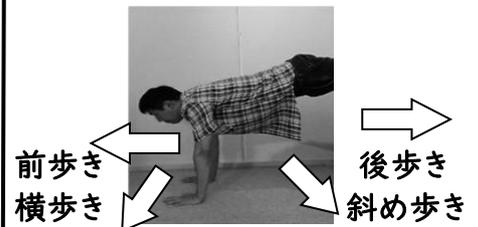
普段の生活で、ぞうきんがけや床を拭く動き等は、よつばいの姿勢や動きに体がなれることとなります。

よつばい移動



よつばい姿勢から動物のように前後左右斜めに動くことで、背骨や手足を動かせ、体のバランスや動きづくりに繋がります。

手歩き



足を持ってもらいながら歩くことで手足・体幹の筋力を使う運動になり、筋力とバランスがつきます。手が交わる動きは、複雑にできます。

立ち姿勢の運動例



なわとびは、手足の動きを変えながらとぶことで立ち姿勢での真ん中が分かることに繋がり、体のバランスがとりやすくなったり、動きのリズムがとりやすくなります。



アスレチックやボルダリング等、立った状態でバランスをとりながら手足を動かす運動をすることで、体の真ん中がより分かりやすくなり、運動経験が増え、【体の動きやすさや自分の体分かる】に繋がります。

今年度は1~2週間に1度程度、学校にお邪魔させていただきますが、香川小学校の児童および保護者の皆様に理学療法士の目線で色々とお伝え、学校生活のお手伝いできればと思っております。今後ともよろしく願いいたします。何かありましたら、学校にご連絡いただければと思います。 理学療法士 崔 晃徳

