

# 作業療法士コンテンツ

## ①あかちゃんの体について

- ・手・口・舌の発達を促進しよう
- ・手足をいっぱい触ろう
- ・ハイハイをいっぱいしよう

## ②日常生活動作について

- ・スプーン・フォークの時期
- ・お箸の時期
- ・利き手はいつ決まる？
- ・トイレトレーニングはいつから？

## ③遊びについて

- ・おもちゃの選び方
- ・首の座りを促す姿勢・遊び方

# 手・口・舌の発達を促進しよう



赤ちゃんの頃から、手を口に入れたりおもちゃをなめたりすることは、**手・口・舌の発達が促される**のでどんどん行いましょう。

口の中に手や指・プラスチックや木製のおもちゃを入れることで、**離乳食を受け入れる準備**をしています。

離乳食が進み、舌の動きが発達すると**言葉の発達にも繋がっていきます**。おもちゃを舐める・手を口に入れる動きはとても必要な動きです。

# 手足をいっぱい触ろう



赤ちゃんの時から左右の手のひら・足の裏を触ることはとても大切です。**手のひらをいっぱい触ることで、手に物が触れることを嫌がる頻度が少なくなります。**

また足の裏をいっぱい触ることで**かかと・つま先に感覚を入れ、早い段階で立ったり歩いたりする準備ができます。**

更に手・足を触ることで、赤ちゃんのうちから少しずつ**自分の手や足・体の位置を認識することができるようになります。**赤ちゃんとのコミュニケーションもとれるのでいい効果ばかりです。

# ハイハイをいっぱいしよう①



**ハイハイには成長に必要な要素がいっぱい含まれています。**

## 1. 体幹が強くなる

四つ這い姿勢では腹筋・背筋を鍛える事ができます。腕や足の筋肉も鍛えられ、バランス感覚も身に付きます！

## 2. 体を交互に動かすことで、歩くなど分離運動の準備ができる

ハイハイは手足を交互に動かすため、歩くなど手足をバラバラに動かす運動の準備ができます。また、大きくなった時の粗大運動に繋がります！



## ハイハイをいっぱいしよう②



### 3. 手で体を支えることで上半身の力がつく

ハイハイは手のひらで体を支えるようになります。体の重さに対して頭がとても重いので、首や肩、更に首や肩を支える様々な部分の力がつきます！

### 4. 早い時期に行動範囲が広がり、精神的な発達に役立つ

ハイハイ、あるいはその前段階の「ずりばい」をすることで赤ちゃんの行動範囲はぐっと広がります。触りたい、動きたいという要求が叶えられたたくさんの刺激を受けることができるため、早い時期の精神的な発達に非常に役立ちます。

**ハイハイは体の隅々を使う全身運動であるといえます！**

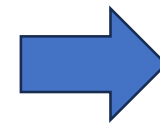
# スプーン・フォークの時期



使い始めは1歳ごろ、2歳半ごろにはこぼさずにうまく食べられるようになります。食事の時に手づかみで口に運ぶことは、手の機能の発達にとっても大切であり、結果的にスプーンなどの操作が上手になるのでどんどん行いましょう。

食べたいという気持ちを大切に、はじめはこぼしてもよい環境を用意して、好きな持ち方で食べさせましょう。

2歳半ごろにはスプーンを「手掌回内握り」で持つことが多く、次第に親指から中指の3つの指で握れるようになります。



# お箸の時期

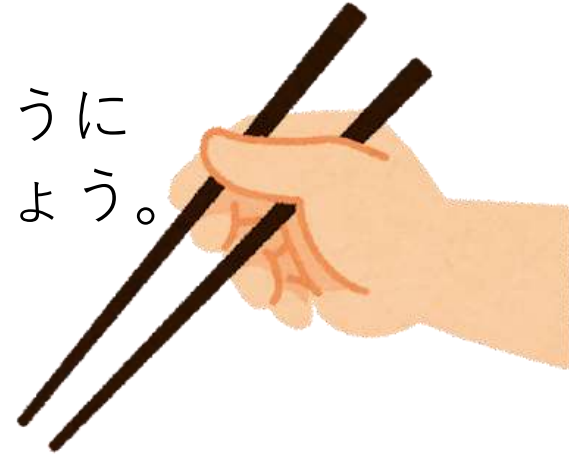


次の3点を確認し、できるようになったら始めましょう。

## 確認項目

- 鉛筆やスプーンを3本の指で持てるか
- 親指と人差し指で丸がつくれるか
- チョキができるか

3歳半から4歳頃になると、鉛筆やスプーンを3本の指で持てるようになるので、この段階になってから正しい持ち方を教えるとよいでしょう。スプーンなども併用して使いましょう。箸を強要すると食事自体を嫌がるようになるので注意しましょう。



4歳半から6歳頃に正しい持ち方を教えていく必要がありますが、上手に持てるようになるのは6歳以降です。

# 利き手はいつ決まる？



利き手は**3歳ごろ**にその傾向がでてきて、**就学前にほぼ決まります。**

無理に利き手を矯正することは子どもにとって強いストレスとなり、その活動自体を嫌がるようになっていたり、吃音（どもり）がでる場合もあります。

両手がうまく使えるようになるために、**まずは利き手が決まるまでは自由に手を使わせてください。**よく使う手が決まってきたら、左右の役割が異なる遊びを行いましょう。



# トイレトレーニングはいつから？



あまり早くトイレトレーニングを始めても、「おしっこが溜まった」感覚がまだわからないことが多いです。

おしっこの間隔が2～3時間空くようになり、子どもがトイレに興味を示すようになったらトイレトレーニングを開始しましょう。

2歳代になると膀胱におしっこを溜められる量が多くなり、昼間の排尿間隔が2～3時間と長くなります。

- ・おしっこがでた後に不快感を示すか
  - ・おまる・補助便座（足台を使いましょう）に乗ることができるか
- を確認してから開始しましょう。

# おもちゃの選び方①

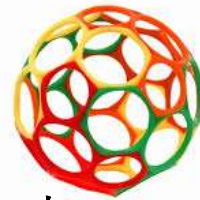
※おもちゃは一例です

0ヶ月から1歳までは目まぐるしく成長します。発達段階を参考に、その月齢にあったおもちゃを選びましょう。

**0～3ヶ月**：掴みやすく、音が鳴る・色がきれいなもの  
(目で追う・音が鳴る方を向くなど首の動き・手の動きを促す)



メリー



つかみやすいボール

**4～6か月**：口に入れても安全なおもちゃ（なんでも舐める時期、プラスチックや木など安全なものを）



木のおもちゃ



プラスチックのおもちゃ

# おもちゃの選び方②

※おもちゃは一例です

**7～9か月**：動きのあるものや、仕掛けのあるおもちゃ  
(ハイハイやずり這いでの移動・探索行動を促す)



しかけ絵本



ボール



動くおもちゃ

**10～12ヶ月**：出し入れするおもちゃ、手押し車など  
(つかまり立ちや伝い歩きを促す、指先の発達を促す)



押し車



ボールを転がす  
おもちゃ



積みき

# 首の座りを促す姿勢・遊び方



首の座りは、うつ伏せなど首を持ちあげる筋肉を使う姿勢で過ごすことが大切です。抱っこも横抱きだけでなく、縦抱きも行いましょう。

うつぶせができるようになったら、手の近くにおもちゃを置くことで首を持ち上げ、身体を起こすことができるようになります。身体を起こせるようになるとずり這いやハイハイに繋がります。

うつぶせで過ごす時間が増えると、ずり這いやハイハイの準備になるので、見守れる範囲で積極的に行いましょう。

