

とちぎっ子通信

こどもの健やかな成長を育むために 第2号

令和2年7月

子どもの心と体の健康、運動の大切さ

2020年6月、子どもたちは、やっと毎日学校・幼稚園に行くことができるようになりました。2月下旬に学校が急に休みになり、十分な準備もないまま、家でじっとしているようにいわれました。そして、学校が始まると、今度は勉強に追われ、新しい決まりができて、子どもたちも大変です。

クリニックには、発達障害のある子がたくさん通院しています。今回、国(世界)を挙げての新型コロナ感染防止対策により、真っ先に子供たちのあたりまえの活動が制限されました。体を動かすことが極端になくなってしまった子どもは、生気がなく、つまらなさそうな不安な表情を見せていました。生活のリズムもだんだん崩れて、一人でゲームするくらいしかできることもありません。

発達障害の子は、運動がもともと苦手なこともあり、自分から体を動かして楽しむまでいきません。そこで、クリニックでは、積極的に作業療法/理学療法を始めることにしました。もちろん、最大限の感染防止対策をしています。療法士がじっくりと子どもに付き合い、工作、ストレッチや全身運動をしました。訓練後の子供たちの笑顔、汗をかいてさっぱりとした様子、生き生きとした目の輝きを見ると私たちも嬉しくなり、「また、来てね」と声をかけました。言葉の課題がある子も、言語聴覚士とじっくり、それぞれの子にちょうど良い手作業や言葉の課題に取り組んでいます。

子どもたちは成長する存在です。大人よりも、もっと心と体の健康が大切です。発達障害のある子も、ただおとなしく勉強をしていればいいものではありません。ご飯をおいしく食べ、体を動かし、学ぶこと。彼らは、発達特性から、これらを身に着けることに苦労があって、温かい手助け(支援)が必要です。運動するにしても、口だけで目標設定させ、YouTubeで動画配信しても、苦手な子は、自分からやるのは難しいです。どの年齢の子も、大人が実際に一緒に運動・体遊びをしてやり、運動は楽しいものだとしこころから味わうこと、体を動かすことが億劫にならないことが、生涯の健康の元になります。体と心の健康はつながっています。

日本小児科学会は、小児科医は「子どもの総合医」という理念のもと活動しています。とちぎっ子発達クリニックでも、「子どもの心と体の健康」を支援することを診療の目標にして、スタッフ一同、これからも真摯に取り組んで参ります。

院長 小黒 範子

たなばたギャラリー



みんなのねがい
ことは、ななに？



いちごのひろば

おし
教えて～ さぎょうりょうほう
作業療法 って、

どんなことをしているの？



みんなの作品、季節に合わせていろいろ作りました！



このようなお子さんが対象です。

手先が不器用、身体の使い方がぎこちない、落ち着きがない、動きが激しい、コミュニケーションがとりにくい、集団生活で難しさがある等。

作業療法では、日常生活動作に時間がかかる、不器用でバランスが悪い等運動発達の支援をします。お子さまの日常生活動作、運動面、学習面(字がうまく書けない、書くのが遅い)等気になる点について、その原因を探り、一人一人の成長発達に合わせた支援をします。ホームプログラムについてもご提案します。

<あとがき>

保育園や幼稚園、学校などが再開しました。これまでの学習環境も大きく変化したところも多いと思います。また、遠足や修学旅行等も延期となり、例年にない環境の変化があったかもしれません。人との関わりを苦手とするお子さんは、オンライン授業や自宅での学習の方が集中できるお子さんもいます。夏休み前、頑張っていた心や身体にも疲れが出るお子さんもいます。ご家族がお子さんの安全基地となるよう、無理をせず、焦らずに見守ってあげることも必要です。お子さんの気持ちに寄り添い、ご家族や周囲の理解と必要な支援が大切です。お休みの日には、気分転換ができるよう、楽しい時間が過ごせるといいですね。クリニックでは、お子さんやご家族の気持ちに寄り添い、より良い支援を目指しています。何かお困りのことや不安なことなどがありましたら、診察の時やスタッフにご相談ください。(たかこ)



〒329-0502 栃木県下野市下古山 3294-1

TEL 0285-32-6502

<http://tochigikko.com>