

とちぎっ子通信

こどもの健やかな成長を育むために

第 20 号

令和 6 年秋号



開院 5 周年のあいさつ

令和1年11月1日にとちぎっ子発達クリニックを開業し、おかげさまで5周年を迎えました。栃木県内外より、発達に関してお悩みのご家族、子どもたちがたくさん受診されています。これもひとえに子どもたちを支えるご家族の皆さま、教育関係の皆さま、地域の皆さまに支えられてきたことに深く感謝申し上げます。

クリニックでは、チーム医療として医師、看護師、公認心理師、作業療法士、理学療法士、言語聴覚士、管理栄養士、医療事務の多職種のスタッフが子どもの心とからだの健康を守り、一人一人の成長と発達をサポートする努力を積み重ねてまいります。これからも私たちは、多職種が連携したチーム医療で、子どもたちの健やかな成長をはぐむために誠実でわかりやすく丁寧な診療を心がけてまいります。今後とも子どもの心の声に耳を傾けながら、子どもや子どもを支えるご家族が安心して穏やかに過ごせるよう支援していきます。今後ともよろしくお願い申し上げます。

とちぎっ子発達クリニック 院長 小黒範子

生活力アップ！
第一弾

～靴を揃えて片づけ習慣を身につけよう～

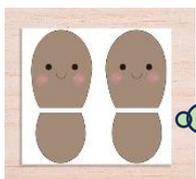
ひとりひとりがその子らしく生きていくために大切にしたいこと。それは、生活していくために「自立」と「自律」できる力をつけていくことと考えます。子どもが社会に出ていく姿を見据えて、自分で考え、行動をコントロールできる力を育むために、「片づけが苦手」な子におすすめの「靴を揃えて整理整頓が身につく」をご紹介します。

うちの子は片づけが苦手で、整理整頓ができない、物をなくしやすいなどでお困りではありませんか？
発達障がい問わず、情報の整理が苦手な人は大人でもたくさんいます。そこで、わかりやすい収納、使ったら元の位置に戻すなどが身につく力をつけるために「靴を揃える習慣」をおすすめします。

- ① 靴はつま先が家の中の方向に向かって脱ぐ(家の中の人にお尻を向けない)。
- ② 向きを変えて、靴を一つにまとめ、つま先を家の外に向くように揃える。
- ③ 靴箱などに近い端に置く(真ん中は上座)



この過程で、履物を他のものと区別し、整理する力が継続して習慣化していきます。また、他の履物も揃えようと思いやりの心も育ち、心が整います。きちんと靴を揃えられていると「育ちがいいな」「マナーがいいな」と感じますね。マナーとは人間関係を円滑にするために守るべきルールです。社会に出てから好印象の人は、身だしなみや立ち振る舞いがよいと「あれ、きちんとしているな」と思うのではないのでしょうか。できていると相手から好印象になるポイントの一つです。これらの習慣は、お家だからこそできる大切な躰(しつけ)だと思います。



「靴をそろえてマーク」は、子どもが自然とマークにならって靴をそろえたいくなる仕掛けです。玄関に置いてみてはいかがでしょうか。



頭痛が改善する生活習慣



季節や天候の変化で体調を崩しやすい方も多いと思います。今回は、頭痛と生活習慣の見直しについて考えてみましょう。おおよそ日本全体の3人に1人は頭痛に悩んでいます。頭痛が原因で日常生活が手につかなくなる等、苦痛やストレスは相当なもの。生活習慣を見直すだけでも、改善されますのでご参考にしてください。

1. チェックしてみよう



- 生活リズムが乱れている
- 朝すっきり起きられない
- スマホ・ゲームをする時間が長い
- 朝食を食べない
- 湯船につからない
- 運動習慣がない
- 寝具が合っていない
- 心理的ストレスが多くある

2つ以上チェックがつく方は、生活習慣が頭痛に影響しているかもしれません。できることから見直してみましょう。

2. 頭痛が改善！生活習慣を見直そう

朝起きたら太陽の光を浴びよう

太陽の光を浴びることで「セロトニン」が増えます。セロトニンには痛みの伝達をコントロールする力があります。

朝食を食べよう

食欲のない日はバナナやヨーグルト、一口おにぎり、野菜ジュース等もおすすめです。また、しっかりと噛んで食べることも大切です。

運動習慣を身につけよう

コンビニまで歩いたり、階段を意識的につかたりと運動習慣を身につけましょう。ガムを噛んで顎を動かすことも有効です。

入浴後におすすめのマッサージ

耳の後ろの骨のでっぱりの下あたりを1~2分ギュッと押しながらクルクルと回してほぐしてみましょう。

なるべく毎日同じ時間に起きよう

一定のリズムで過ごすことが、頭痛改善に繋がります。休日もなるべく平日と同じ時間に起きるようにしましょう。

不安やストレスを解消しよう

不安やストレスはなるべく人に話したり、ノートに書いて外にはき出すようにしてみましょう。

湯船につかり筋肉のこりをほぐそう

湯船につかることで筋肉のこりがほぐれ、リラックスできます。但し、あまり長湯しすぎると片頭痛に良くない為、ほどほどに。

寝る前にベッドで腹式呼吸をしてみよう

ベッドに横になった状態で、ゆっくりと5秒ずつ息を吸ったりはいたりしてみましょう。吸うときにお腹を膨らませ、はくときにはお腹をへこませると効果的です。