

# とちぎっ子通信

こどもの健やかな成長を育むために

第 21 号

令和7年新春号

## 新しい年、希望の年に

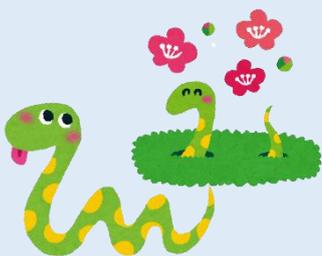
2025年、新しい年を迎え、皆さまにとって希望に満ちた一年となりますようお祈り申し上げます。

当院も、おかげさまで開業から 6 年目になりました。これまで、地域の多くの方が当院を受診して下さったことに、心から感謝いたします。発達に関する困りごとの状況は、お一人おひとり異なります。子どもさんとご家族には丁寧に向き合い、少しでもお役にたてるように、長い目でみて診療していく姿勢が大切であると改めて感じる毎日です。お子さんの成長が見られた、出来ることが増えた、行動が落ち着いたなどというお話を伺うとき、スタッフ一同とても嬉しく感じ、励みになっています。少しでも安心して生活出来るように一緒に考えて行くことに努めていきます。地域社会全体で子どもたちの成長を育み、共に支える温かい環境づくりにも尽力していきたいと思います。皆さまの声に耳を傾けながら、より良い診療を提供できるクリニックを目指してスタッフ一同精進してまいります。今年もどうぞよろしくお祈りいたします。

とちぎっ子発達クリニック 院長 小黒範子

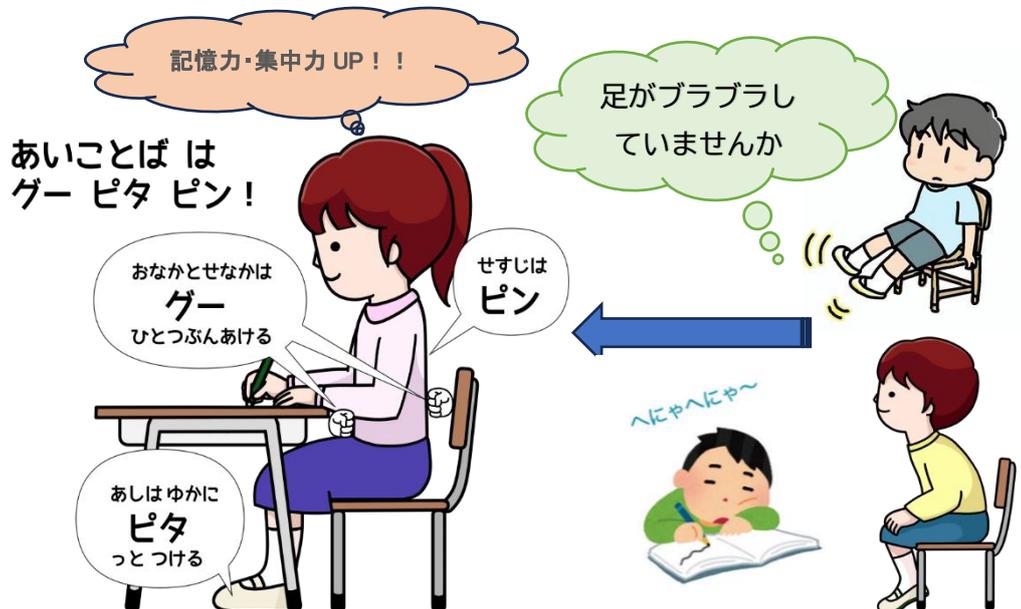
今年巳年です。諸説ありますが、蛇は再生や永遠の象徴として、皮を何度も脱ぎ、新たな姿に生まれ変わることをあらわします。このような意味から巳年は新たな挑戦や変化に対して前向きな姿勢を示す年として解釈されます。また、不老長寿や強い生命力の意味もあります。

2025年は健康で巳(実)を結ぶ充実する一年でありますように！



## ～姿勢を整えて、集中力を高めよう～

食事や勉強中に姿勢が崩れやすい、椅子に座ると足をブラブラさせて落ち着きがない等はありませんか？「集中が続きにくい」お子さんには、集中しやすい環境を整えることから始めましょう。正しい姿勢の合言葉は、ゲーピタピン！足が床にピタッとつく高さがおすすめです。床に足が届かない場合は、足台を置いてみましょう。姿勢が整うと脳への信号伝達がスムーズになり、情報を処理する力や記憶力が高まります。集中を高めるための生活習慣の一つとしてぜひおすすめです。





## ～ お箸が楽しく上手になるためのヒント ～



「体を大きく動かす運動」や「書く、箸を使う等の手先の操作」、「キャッチボール等のよく見ながら手を使う活動」等が何度繰り返し練習しても上手にならない、苦手さが生活を困難にしている場合は、ただの運動音痴ではなく、発達性協調運動障害によるものかもしれません。お子さんに合わせた練習や関わり方の工夫が必要になりますので、以下を参考にしてみてください。

### 発達状況に合わせた関わりかけが大切

箸の使用は大人や兄姉から影響を受けることで、早いと2歳前には使い始めることもあります。しかし、手先の発達は未熟であり、その時期から正しい持ち方を強制する必要はありません。発達状況に合わせた関わり方が大切です

参考年齢	2歳～3歳頃	3歳半～4歳頃	4歳半～6歳頃
手先の発達状況 (スプーンやペンの持ち方)	  握って持つ	 指先の動きは少ない	 指先でちょこちょこ動かせる
箸の使用のポイント	握り持ちで食べ物を刺したり、ひっかけたりしながら食べることを楽しむ時期。 興味があれば遊び感覚で☆	色々な持ち方で操作する。スプーンやフォークと併用しながら、短時間箸を使用できると良い。つかみやすい食べ物中心に☆	手先が発達してきて、正しい持ち方を伝えても良い時期。あまり持ち方にこだわりすぎず、こぼさず食べられることを優先して☆

### <練習のポイント>



#### 環境の工夫

○椅子や机はお子さんに合っていますか？



椅子: 奥行が太ももの長さにあう、床や足台に足がつく。

机: 肘が90°になる高さ。

○滑り止め付きの食器やへりが高すぎず平ら過ぎない器が適しています。



○使いやすい箸から使ってみましょう。

ばね箸(写真参考)や割り箸は箸の導入に適しています。



#### 少しずつステップアップして

○食事時間の一部(例: 食欲の落ち着いてきた後半、集中している前半等)からはじめてみる。

○食材を変えていく。「食べ物を刺す、麺をひっかける」→「すべらない固形物、粘り気のあるものをつまむ」→「つまめる食べ物を広げていく」



#### 遊びの紹介

##### <手押し車>

支える位置をかえる(太もも→ふくらはぎ→足首)とレベルアップするよ。挑戦してみよう。



##### <目隠し指遊び>



・色々な指で輪っかをつくり指で数字をつくってみよう。できたら目隠しして挑戦だ。



##### <洗濯ばさみ・つまようじ等で指先の遊び>

・洗濯ばさみを色んな形に繋げてみよう。  
・つまようじで手作りコマをつくろう。

