

自立支援部だより

～みんなで考えよう 特別支援教育の専門性～

2025年3月10日 第3号
むこがわ特別支援学校

今年度は外部講師に訪問指導していただく機会がたくさんありました。そこで個人に対して受けたアドバイスで、共通して使えることをまとめてみました。

★丸田先生（OT）

身体について

姿勢保持ができるように

- ・スクワット（背中が曲がらないように5秒から10秒×10回）
- ・体幹の筋肉を鍛える
バランスディスク（バランスボールの方が負担が大きい）を座面に敷いて座る。
- ・身体のねじり
椅子に座り、身体の右側の床に置いたマグネット付きのカードをと右手で取り、左側に立てたホワイトボードに貼る。（右手で取り、左側にねじることで脊髄についている筋肉を動かす。）
中央に重めの風船（ダイソーなどにある中に星の入ったもの）を置いたバスタオルの端を、子どもと教師が両手で持つ。教師がバスタオルを動かす。子どもは風船が落ちないように、腕を上げたりねじったりして、身体のバランスを取る。風船が難しい時は小さなぬいぐるみでもよい。
- ・ロッククライミング 身体の軸がしっかりしていく。
- ・ホースセラピー 馬に乗ることで姿勢が良くなり、体幹の強化になる。（フルーツフラワーパークの近くにある）

筋緊張を高める運動

- ・トランポリン、スイング、バランスディスク

肩の運動

- ・肩を広げる
ラップの芯を身体の後ろで持ち、前傾しないように上下させる。
- ・動かせる範囲で関節を動かす。（グルグル回すのはよくない）
 - ①手の平を上に向けて身体側からゆっくりきれいに上にあげる。
 - ②手の平を下に向けて身体の前から上へあげる。
 - ③手の平を後ろに向けて身体の前から後ろへあげる。



よだれについて

- ・電動歯ブラシやストローを太いものにする事で、口周りの筋肉を鍛える。

気持ちのケア

自傷行為を減らすには

- ・見通しを持てる支援グッズ

絵カード、写真カード、本人のわかる言葉などで、少し細かな予定を提示する。変更することもありうることを伝えることも大切。(カードに×をつけるなど)

何かが気になり止まる

- ・無言で背中を押し、身体誘導する。本人にとって立ち止まらない場所にする。

困っていることを伝えるには

- ・ヘルプカードを置いておく。(何に困っているかわからなくても、ヘルプカードを提示したら、手伝ってくれたり、助けてくれたりする状況を作る。) 休憩カード(しんどい時など)

★濱野先生(ST) 唇、舌、口の体操などは摂食・発語に共通して使えます。

摂食指導

噛む練習

- ・ストロー(タピオカストロー、歯ブラシの柄など)を縦や横に噛む。
- ・ホームセンターに売っている水槽から空気を出す用のチューブを割りばしの間に入れて、くちやくちや噛ませる。
- ・かみかみができてきたら、舌でストローを左から右へ移動させるのも、舌の動きの練習になる。
(食べ物を使う場合)
- ・かっぱえびせん(溶けるもの)を前歯で噛ませる。

コップのくわえ方

- ・上唇を閉じるために、空のコップをくわえる練習をする。

給食中、お椀に盛ったごはんを手に取り机に塗り付ける

- ・いつも塗り付ける場所にタオルを置いておく。



発語指導

声を出しやすくする

- ・胸部を広げる運動をする。(棒を持って上のものをたたくなど)
- ・寝ころんだ状態から、ロープなどを持って起き上がる。
- ・ぎっこんぱったんなどで、引っ張り合うことで胸周りの筋肉を鍛える。
- ・腕をまっすぐにあげる動作で首回りや胸回り、わきの下を伸ばす。(フリスビーを両手で上げて持つなど)

ストローの使い方

- ・ストローが入っている紙を少し破り、吹いてとばす。
- ・縦横に奥歯で噛む。(右⇒左 左⇒右)
- ・ストローを口の力で動かしながら噛む。
- ・紙コップを噛んでもよい。

舌抵抗訓練

- ① 舌を突き出して、スプーンと押し合う
- ② 舌を上上げて、スプーンと押し合う
- ③ 舌を左右に動かして、スプーンと押し合う



舌の運動

- ・舌を出してスプーンをなめる。
- ・スプーンを口の中の左右に動かしながら、最後は中央から抜き、唇を2.3回閉じ、チャッチャと音を立てる。(よだれ予防)

発語前

- ・知っている単語を手を叩くことで表出させる。(「ねこ」なら2回「はしる」なら3回)
- ・リズムに乗りながら、紙コップに「あー」と発声。(「あー」トントン「あー」トントン)

言葉を引き出す

- ・イラストの一部を見せて言わせる。(はじめは「ねこ」の「こ」だけでもよい)
- ・動作をして言わせる。(「はしる」の「る」だけでもよい)
- ・文に移行する。(「バスにのります」) など

★兵庫県立障害児者リハビリテーションセンター (あまりハ)

足の触過敏について

- ・毎日、触った方がよいが、触過敏が強い。触過敏の強い子には、タオルごしに触るなどする。
- ・いろいろなマットを踏みしめるのもよいのでは。沈むようなマット、タオルの下にいろいろな凸凹のマットを敷いておく。

座位姿勢の背中丸みが気になる

児童椅子・・・骨盤を立てると、いい姿勢になる。薄いバランスマットなどを敷いてもよい。バスタオルを丸くして、骨盤周りに固定もよい。

足の蹴りだしや手で押す力をつける

- ・駒つき椅子押し(棒を付けるなど、持ち手を工夫する必要がある)や給食のワゴンを押す。