

良い姿勢を保つための効果的なトレーニング

こんにちは！こども相談センター発達支援担当の森です。【発達支援コラム】で、子どもがより良く成長していくために役立つ情報をお伝えしていきたいと思います。

仕事柄、幼稚園や学校に参観に行く機会がよくありますが、良い姿勢を保てない子どもがとても多いことに気付きます。お尻がずり落ちてしまったり、椅子の上に脚が乗ってしまったり…。「良い姿勢をしなさい！」と叱ったところで、一瞬改善しても、またすぐに姿勢が崩れてしまいます。これでは、根本的な解決にはなりませんよね。

2019年3月まで静岡県立こども病院で作業療法をされていた鴨下賢一先生は、「姿勢保持が難しい場合には、手押し車が有効」とおっしゃっています。手押し車で、毎日部屋を一往復するといいそうです。手押し車が難しい場合は、雑巾がけ（高這い）でも効果があるとっていました。手押し車は、鉛筆やお箸を正しく持つ力を高めることにも繋がるといいます。手押し車も雑巾がけも、なかなか家庭でやらなくなっていますが、これを機に親子で取り組んでみてはいかがでしょうか。



腰が反りすぎないように気を付けてくださいね！
前進しないでそのままの姿勢で止まってもトレーニングになります！
できれば毎日取り組み、最低1ヶ月続けると効果が出てくると思います。

どうしても腰が反ってしまう時は、
足首ではなく、膝を持ってあげてください！



「手押し車」が難しい場合は、
「雑巾がけ（高這い）」でも
効果があるそうです！

「手押し車」や「雑巾がけ」・・・ぜひ、親子で取り組んでみてくださいね！！