

“stay home”が続いていますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。

できることや行ける場所が限られた中で、何をしたら良いかがわからなくなってしまった、色々やってみただけど飽きてしまった…等々あると思います。

そんな時のために『たのしく遊ぶコツ、ホッと過ごしのツボ』をお送りしていきます。でも、新しいことにチャレンジするのは、お子さんも親御さんもエネルギーが必要です。深呼吸してお子さんをご覧になって、「今日は時間の余裕がありそう」「今日はお互い元気だから、新しいことにチャレンジできそう！」と思えたときに、参考にしていただけると幸いです。

\*資料のコピー・転載等をご遠慮ください

地域療育センターあおば

## 肢体不自由を持つお子さまの保護者の皆さまへ

ご家庭でお子さまとお過ごしの際、ゆっくりと身体を通じたコミュニケーション方法を今回は少しだけですがお伝えさせていただければと思います。今回はお子さまへのストレッチ方法をご紹介します。

また、保護者の皆さまにおかれましては、日頃の抱っこや介助の際の持続的な前かがみ姿勢などにより、首や背中、腰など、体の後ろ側の筋肉にたくさん負担がかかり疲労している事も少なくないと思います。保護者の皆さまへはテニスボールを使ったご自身でできるマッサージ方法をご紹介しますと思います。



地域療育センターあおば  
診療課 PT

### 【お子さまに対するストレッチ編】

※発熱など体調が悪い時、少し動かして、“ぴくっ”と痛みのような様子がある場合などは実施をお控えください。

※下記はあくまでも標準的な方法です。お子さまの身体の特徴に合わせて無理なく実施していただきますようお願いいたします。

※お子さまと保護者さまの位置関係が、実施のしやすさに大きく左右しますので、その点におかれましてもご確認くださいませ。



## ストレッチのポイントは…

○ゆっくりと動かします

○お子さんの表情を見たりしながら、気持ちよさそうな状態で約20秒程度止めておく。

※ぐいぐい伸ばそうとすると、瞬発的に伸ばされることにより、体が反発して筋肉が縮こまろうとして逆効果となってしまいます。

### 1. 胸の筋肉のストレッチ

- ① お子さんは仰向けに寝ます。肘に近い二の腕の部分を持ちます。
- ② お子さんの手のひらが天井を向くように肩を160度程度を目安に開いていってください。

→ 気持ちよさそうなところまで止めましょう♪



### 2. 腰回りのストレッチ

- ① お子さんは膝を立てて仰向けに寝ます。
- ② ゆっくりと立てた膝を床に向け倒していってください。その際、倒していった方と反対の肩が床から浮いてくるようでしたら、肩を軽く押さえてあげるとストレッチ効果がより高まります。



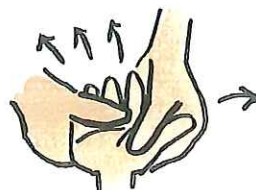
### 3. 股関節のストレッチ（うちももを伸ばす）

- ① お子さんは膝を立てて仰向けに寝ます。
- ② 両膝頭に手を乗せ左右にじわじわと開いていきます。



### 4. 手のひらのストレッチ

- ① お子さんは仰向けで寝ます。手のひらを上に向けます
- ② 親指の付け根（母指球）をじわじわ押し開きます
- ③ 親指から人差し指…小指までゆっくりと一本ずつ伸ばしていきます。

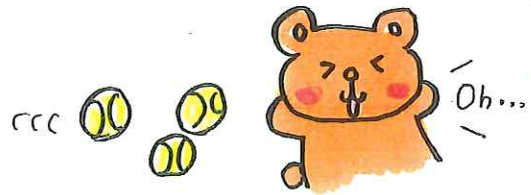


ゆっくり順に  
ひらいて伸ばして♪  
もみもみ  
マッパージも Good!

## 【保護者の皆さまのマッサージ編】

※じっとしていても痛みがある場合、発熱・炎症が起こっている場合など急性期症状の場合は実施をお控えください。

※ご紹介するそれぞれの実施時間は、はじめの「痛気持ちはいい」感覚から「伸びてきたなあ」「和らいできたなあ」と感じたくらいで終わるのが目安です。



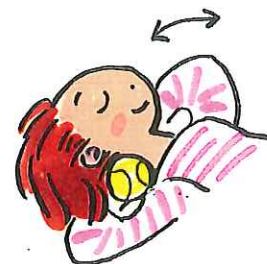
※使うものテニスボール

### 1. 首の後ろのマッサージ (テニスボール 1 個使用)

- ① 仰向けに寝ます。(膝を立てても立てなくてもどちらでも構いません)
- ② 手のひらにテニスボールを乗せ頭の後ろに手を組むようにして、テニスボールを首の後ろ(首の後ろの真ん中の凹んだところ、頭と首の境目辺り)にあてがいます。
- ③ 頭の重さでマッサージ効果がありますが、物足りない場合は頭を少し床に押し付けるようにすると、より刺激が強まります。
- ④ 左右にゆっくり頭を揺らすことにより、さらにマッサージ効果が期待できます。ボールと首の後ろにあてがう位置関係は微調整してください。



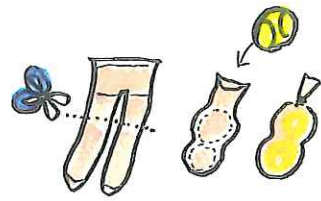
手でボールを支えた手...



スマホなどで  
好きな音楽を  
流して



長い時間  
やりすぎないよう!  
「伸びたなあ」「和らいたなあ」で  
次のマッサージへ...



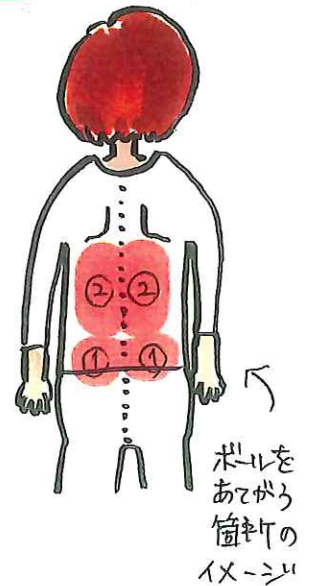
## 2. 背骨の横の筋肉（テニスボールできれば2個使用）

※テニスボールが2個ある場合はストッキングなどに入れて2つのボールがくっついた状態で使用してみてください。

※背骨の横には左右対照的に首の付け根から骨盤に向かって長い筋肉があるので、背骨を挟んで左右に2個のボールが当たるようにしてください。

### 1) 腰周囲

- ① 膝を立てて仰向けに寝ます。腰の下にテニスボールを入れ、背骨の横の筋肉にあてがいます。
- ② 少し物足りない場合はおなかを引っ込めるようにすると、腰骨が丸くなり刺激が強くなりますので、「痛気持ちいい」感覚を調整してください。
- ③ 立てた両膝をゆっくり左右に揺らすことにより、さらにマッサージ効果が期待できます。また、「痛気持ちいい」場所で止め、じんわりと体重を乗せておくのも良いでしょう。これも、ボールと腰骨の横の筋肉にあてがう位置関係は微調整してくださいね。

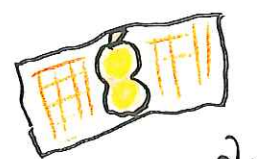


### 2) 背中周囲（背中の上の方）

- ① 膝を立てて仰向けに寝ます。肩甲骨の下あたりに背骨を挟んで左右にボールが位置するようにあてがいます。
- ② 両手を左右に広げた状態で上半身を左右にゆっくり揺らします。
- ③ 刺激が足りなければ両手を胸の前でクロスし、左手で右肩を、右手で左肩を持つと刺激が強くなりますので「痛気持ちいい」感覚を調整してください。また、「痛気持ちいい」場所で止め、じんわりと体重を乗せておくのも良いでしょう。



※刺激が強すぎて痛い場合はテニスボールをタオルでくるむなどすると刺激が弱まりますので適宜調整してみてください。



巻き終わりを下にして置いて下さいね



### 3. おしりのマッサージ (テニスボール1個使用)

- ① 膝を立てて仰向けに寝ます。  
片方のおしりの下にボールを置きます  
(おしりのえくぼのやや上付近)
- ② ボールを入れた側に両膝をゆっくり倒し  
「痛気持ちいい」くらいで止め、  
じんわりと体重を乗せておきます。
- ③ 物足りない場合はその状態でおしりを  
ゆっくり上下に動かすとよいでしょう。

