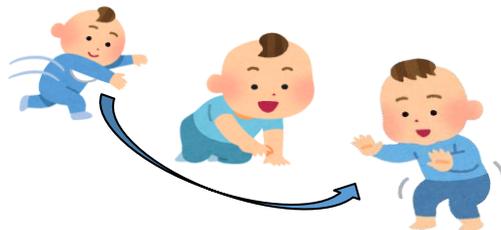


赤ちゃんの運動発達について 理学療法士 (Physical therapist)からのアドバイス

赤ちゃんの様々な運動経験は体の基礎作りにとっても大切です。
感染予防をしながら、赤ちゃんにも沢山の運動経験ができるように、
フィジカルの専門家である理学療法士がアドバイスします。



運動発達の特徴

赤ちゃんが生まれてから自分で座ったり歩いたりできるようになるまでには下記のような特徴があります。

- 赤ちゃんは重力に抵抗しながら発達します。
- 様々な動きの経験が筋肉や心肺機能の育ちにつながります。
- 赤ちゃんにとっての遊びとは自分の体を知ることです。
- どの子どもも個性的であり、その運動の発達は一人一人違います。
- 運動発達は後からでもやり直すことができます。



スキンシップが運動発達を促す

- マスクをしていても目を見て話しかける、おむつを換えるときに声をかける、手遊び歌で遊ぶ。
そのような日常のスキンシップの一つ一つが 体を刺激して運動獲得を促します。
- 口の動きも赤ちゃんは見ています。耳からは話し声を聞いています。
マネすることが上手になる神経も育っていきます。赤ちゃんはお母さんやお父さんの笑った顔や楽しそうな話声で心が安定して体が育ちやすくなります。お風呂に入った時にでも目と目を合わせて少しお話してみませんか。
- 運動を自分で獲得する前に先回りして大人が手伝うより、自分で知っていく作業が大切になります。たっぷり触って遊びの中から運動を自分で獲得していくサポートをしていきましょう。

生後から首すわりのころ

- ❑ おなかの中から出て間もない時です。自分の体を自由に動かせないため泣きやすい時でもあります。
- ❑ 自分の思うように首を持ち上げて支えられるようになったら首すわりが獲得できた証拠です。
- ❑ お母さんやお父さんのおなかの上で、頭を上げる練習をおすすめします。うつ伏せで頭を上げる運動は、背中の中にある筋肉を育てます。この時、赤ちゃんから目を離さないようにしましょう。
- ❑ 首が座るころには、右から左まで追視ができるようになります。
テレビ画面など一方向をみていると、目の運動が制限されてしまいます。
色々な方向から声をかけて目を動かす工夫をしてみましょう。
- ❑ 反りがえりが強い場合、赤ちゃんを丸くして抱っこすると落ち着いてきます。
手を合わせられるように遊んであげましょう。



寝返りができるころ

- 首が座ると色々な場所や物が目に入ります。そこから体を捻りうつぶせの姿勢になるために寝返りを覚えていきます。
- うつ伏せ姿勢は、とても大切です。うつぶせで遊ぶ際は、周囲にクッションやタオルなど動作を邪魔するものを置かないようにし、赤ちゃんの状態をしっかりと観察しましょう。
- 手をつくことで、肩のまわりの筋肉がしっかりと育ち、将来、手先が使いやすくなります。また、背中がしっかりと伸ばせるようになります。頭の後ろや背中の筋肉が育ち、寝返りをたくさんすることで体を回す筋肉が育ちます。飛行機のようなうつ伏せで反った姿勢は、おしっこを止める筋肉が育ちます。
- この時期にベビーソファを使う場合は、ごく短時間の使用をお勧めします。
- 寝返りをいやがる場合、抱っこして優しくゆらゆらする遊びが、回転する刺激を赤ちゃんが受け入れるようになっていきます。



移動がはじまるころ

- 寝返りも移動の一つです。たくさん行っていきましょう。
- 寝返り以外にもお腹を中心にくるくる回るように動いたり、ずり這いをしたり、色々な動作を組み合わせて自分なりに動こうとする時期です。
- ずり這いは、左右交互の動きが望ましいですが、初めは両手が一緒に出たり、片側しか使わないこともあります。ここから経験を積み重ねて、「はいはい」の動きになっていきます。
- 移動したい意欲を育てるために遠くから「おいで！」と声をかけてみましょう。また、おもちゃを片付けてしまうことで何かを探そうとする気持ちがめばえます。
- このころ赤ちゃんは足を持ってしゃぶったりします。大切な腹筋運動です。
- 赤ちゃんが自分で動けない場合は、抱っこしてお部屋の中でも色々なものを見せたり、色々な音を聞かせてみましょう。



お座りができるころ

- 移動するようになると少し腰をおちつける動きが出てきます。そこからお座りの獲得が進みます。
- 自力で移動したり起き上がって座れるようになると遊びの幅が広がりより遠くに手を伸ばすこともできるようになります。
- 転ぶこともありますが、この時期に練習しておくことで、立った時に転びにくくなります。たくさん失敗も経験してうまく姿勢を変えられるようになりましょう。



はいはいのころ

- 自力で移動していくことで行動範囲も広がり世界も広がります。
- 移動距離が伸びたら自力で移動してもらいましょう。ごはんの時に椅子まで来てもらう、お風呂の時に脱衣所まで移動してもらうなど 実用化していくことでより速く移動しようとしています。
- 「はいはい」は、体幹を育てしっかりと歩くために必要な動作です。また、手で体重を支える練習もしています。転んだ時に手で支えられるようになります。
- この時期、無理に立たせる練習はしなくても大丈夫。「はいはい」でたくさん運動経験をすることで、体の幹を鍛えられます。

つかまり立ちのころ

- お母さんや物につかまって立とうとします。まだバランスが安定していない時期でもあります。つかまり立ちが安定してきたら少し不安定なものにもつかまってみましょう。それにより踏ん張る力がつきます。
- 伝い歩きは、足の付け根の筋力を育てます。この筋力がつくと、バランスがとれるようになっていきます。揺れ遊びなど踏ん張ることを遊びに取り入れるとより足腰が強くなります。
- この時期に手を引いて歩くのは時期早々と言えます。しっかり自分で歩くようになってから手をひいてあげましょう。



歩くころ

- つかまり立ちから横に足を出し移動し始めると歩くことが楽しくなってきます。
- 手を放して立つことから始まり、倒れるような勢いで数歩進むことがあります。危ないように見えますが、これも遊びの一つです。
- 手が上に上がった状態でバランスをとりながら歩きます。慣れてくると手が降りてきて歩くことにも余裕が出てきます。
- 歩くようになってもしっかり手を引いて歩くのはもう少し後です。自分の速さでしか歩けないこともあります。まずは自分の足で歩くのを楽しめるように、たくさん歩く経験をさせていきましょう。



いざりって？背ばいって？

- おしりで歩くように移動するいざりは、シャフリングとも呼ばれます。左右交互のものと片側の足を使って移動する場合があります。
- 背ばいは、背中であのように移動する動作を指します。振り返った姿勢で足で床を蹴りながら移動します。
- これらの動きをする子どもは、うつ伏せが苦手なお子さんが多いです。できれば、他の遊びに誘いましょう。可能ならうつぶせの姿勢で遊んでみましょう。

体を作る経験しておきたい動作

就学するまでに経験してほしい動作は 36 種類あると言われています。多くの動作を経験することが臆せず体を使い遊び楽しむことにつながります。
(参考) 幼児期運動指針普及用パンフレット (文部科学省)

https://www.mext.go.jp/component/a_menu/sports/detail/_icsFiles/afieldfile/2012/05/11/1319757_2.pdf

日本小児理学療法学会より

子どもを専門とする理学療法士は、病院、療育施設や発達センターといわれる専門の施設に勤務しています。主に病気や障害のあるお子さんに対して、遊びを通して運動や心肺機能の発達を促し、一人一人に対する活動方法をご家族と共に考えていますが、特に運動発達については詳しい専門知識を持っています。

赤ちゃんの動きが心配な場合は、まずはお近くのかかりつけ医や市町村の保健師さんにご相談ください。私たちの持つ知識がお役に立てれば幸いです。 問い合わせ先：<http://jspt.japanpt.or.jp/jspt/contact/>