

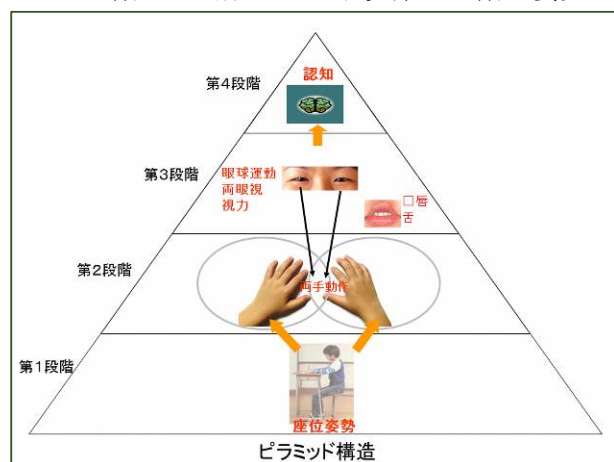
小児科診療 UP-to-DATE

2018年4月25日放送

不器用な子どもたちの「できた」が増える実践的な支援

神奈川県立保健福祉大学大学院 リハビリテーション領域 作業療法学
教授 笹田 哲

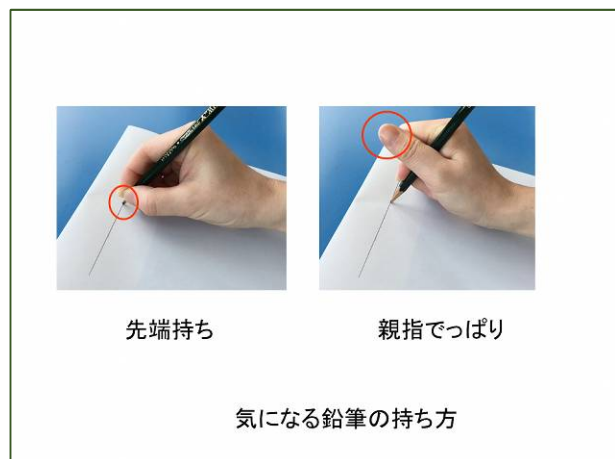
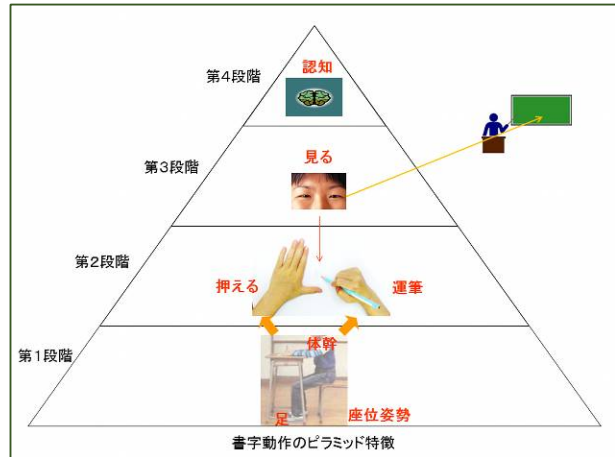
保育園、学校生活のなかで気になる動きをする子どもたちが増えています。例えばいす座れず姿勢が崩れる子。鉛筆を上手に持てない子。平坦な場所でよく転ぶ子など様々です。できない動きを反復させるだけでは効果が得られないことが多いものです。単純な繰り返し指導は苦痛となり学習性無力感に陥り逆効果となります。子どもが苦手な動きを克服するための指導で必要なことは子どもの動きからできない原因を探りそのレベルにあわせた指導をすることが重要です。体を巧みに操作できないことは、自己効力感の低下をもたらすため、支援者は運動面だけでなく心理面にも配慮し慎重にサポートしていかなければなりません。子どもの能力に応じたちょうどよいプログラムを選定するためには、気になる動作をピラミッド構造で分析すると治療戦略が俯瞰できるようになります。ピラミッド構造とは、4つの段階から構成されます。第1段階は姿勢であり、体の構えです。第2段階は、つまみや両手動作の手指機能に焦点をあてています。第3段階は、人を見る、手元を見るなどの視機能、そして、口唇運動、舌運動などの口腔機能が含まれます。第4段階は認知レベルをさし、注意機能、思考、モチベーションが含まれます。生活動作や学習動作が円滑に遂行されるためには、第4段階は必須ですが、第2段階の手指機能、第3段階の眼球運動、そ



して姿勢を保つ第1段階が十分に機能してはじめて生活動作や学習動作が向上してきます。このように第4段階だけにとらわれず、第1段階から第3段階も含め包括的に捉えていくと、子どもが「できた!」と感じる指導プログラムを立案することが可能となります。それでは、学校と家庭ですぐに取り組むことが出来る指導法を紹介します。

最初は、書字の相談です。姿勢がすぐ崩れる。筆圧が高くたえず字が濃くなる。声がけするが「めんどくさい」と言って、書きたがらない事例です。ピラミッド構造により書字動作の特徴

をに示します。上手に書くためには、頭で書き方などを考える(第4段階)だけでなく、ノートや黒板などをしっかり見て(第3段階)、猫背にならないように背筋を伸ばして座り(第1段階)、紙を押さえ、鉛筆を持って(第2段階)、書くことが必要になります。ピラミッドで評価した結果、第1から4段階に対応した指導プログラムを立案していきます。第1段階が弱く、口頭だけで姿勢が改善しない時は、胸骨部と骨盤上部に手をあて軽く上に持ち上げるようにします。こうすると骨盤が前傾し、脊柱が伸びます。また腰とともに足にも注目しましょう。足を床に付けて座ることを促します。足が浮いていると骨盤が後傾し、すぐ猫背になります。第2段階の持ち方ですが、気になる持ち方として、「先端持ち」があります。鉛筆の先端を持つくせがある子どもは書いている字が見えにくいためのぞき込むようになり、姿勢がくずれます。これでは疲れやすく、集中出来ません。削り部を持たないように気をつけます。「親指でつぱり」があります。拇指が出っ張る持ち方もよく目にします。これは筆圧が高くつかれます。拇指指腹部を鉛筆にあてる持ち方にすれば、必要以上の力で書くくせが直ります。これでも治らない場合には、拇指の動きを高める体操があります。鉛筆コロコロ体操、親指コロリン体操、しゃくとり虫体操があります。しゃくとり虫体操は、しゃくと



しゃくと

り虫のように、3本指を使って鉛筆の先端に近づけます。できたら逆にもどります。第3段階の眼球運動向上プログラムには「紙風船うちわ遊び」があります。紙風船とうちわを用意して、紙風船を落とさないように打ち上げます。見る力とバランス感覚、手首の力を養います。慣れてきたらうちわを2つにして、チャレンジしてみるのもよいでしょう。第4段階の認知系への働きかけとしては、動作を言語化して確認していくことや、できたときは褒めてあげ、どのような動きができたのか具体的にフィードバックし自己効力感を高めて「小さなできた」を作っていきます。

次は、なわとびの相談です。1回は跳べるが連続して跳ぶことは困難、その場で跳べない、繰り返して練習させるが思うように上達せず、子どもは疲れると言い自信をなくしているような事例です。ピラミッド構造によるなわとび動作の特徴を示します。上手になわとびができるためには、跳び方を頭で考える（第4段階）だけでなく、跳ぶタイミングをあわせるために、なわを見る（第3段階）、グリップをしっかりと握り、手首で回しながら（第2段階）、バランスを崩さないように立位姿勢で跳ぶことが必要となります。ピラミッドで評価した結果、第1から4段階に対応した指導プログラムを立案していきます。第1段階が弱く、姿勢保持能力を高めるプログラムとして、「つま先ジャンプ」があります。立位姿勢が猫背にならないように気をつける。足底全体で体重を支持して跳ぶのではなく、体重をつま先にかけてながら跳ぶことを促していくとよいです。第2段階の手関節の動きを良好にするために、体幹（肩甲骨）の機能を高めることが重要となります。プログラムとして、「肩まわし体操」があり、肩甲骨周囲筋群の動きを高める体操です。手関節の動きを高めるプログラムとしては、「タオルまわし遊び」がお勧めです。フェイスタオルを玉結びし、そのタオルを片手で把持し、立位姿勢でなわを回すように手関節のみを使って動作を確認します。動作



ができれば、次に両手で行います（両側動作）。これが可能となれば跳びながら行い、四肢の協調運動を高めていきます。第3段階の眼球運動向上プログラムには「フープ跳び」があります。眼球運動の動きを確認しながら、跳ぶタイミングを覚えるため、フープを活用して学習するとよいです。なわとびするときの見続ける力につながります。第4段階の認知系への働きかけとしては、動作を言語化して確認していくことや、できたときは褒めてあげ、どのような動きができたのか具体的にフィードバックし自己効力感を高めて「ちいさなできた」を作っていきます。

以上、2つの事例を紹介してきましたが、体の動きは周囲に見えるため、失敗すると本人のみならず他の子どもも気づいてしまいます。失敗体験が積み重なると自己効力感は低下してきます。自己効力感はピラミッド構造の第4段階レベルに相当します。体の動きに対する「小さなできた」を作り出していくには、第4段階への指導（口頭指示など）だけでは十分な効果は得られません。第1から第3段階にも目を向ける必要があります。姿勢、バランス、手や目の動きを向上させる技法として口頭指示だけではなく身体部位を介助することも有効です。その際、支援者は子どもだけでなく親の自己効力感も高まるようにサポートし、子どもがどうしてもできないのか、その原因について話し合い、親子で「小さなできた」が生まれる家庭プログラムを作っていくことが大切です。

「小児科診療 UP-to-DATE」

<http://medical.radionikkei.jp/uptodate/>