



～あっという間の3回でした～



今年度は、本校の校舎改修のため場所変更や回数の削減で大変ご迷惑をおかけしました。改修工事も終わり、今年度の最終回となりましたが、今回、本校でのふよう教室を開くことができました。今年度は3回という少ない回数と他校での開催で、困り感に対する相談や保護者の方への研修会など、十分に時間をとることが難しく、最終回を迎えてしまったことを大変申し訳なく思っています。検査等の結果につきましては、個別で時間を設けてお話ししたいと考えていますので、是非遠慮なくご都合の良い日時をお知らせください。お待ちしております。

今回のコラムは、保護者の方がふよう教室に望んでおられる項目の上位に上がっていた“**手指の巧緻性**”についてお話しします。

【コラム34】 一手先の器用さについて— 親指^{ぼし}(**拇指**)の大切さ

ヒトとチンパンジーの手を比べてみると…??

- ・親指と他の4指が向かい合う(ヒト)
- ・一列に並んで向かい合わない(チンパンジー)



ヒトの手の機能が他の動物よりずば抜けて発達した最大の理由は「**拇指**」の機能にあります。ヒトの**親指**はチンパンジーよりもはるかに複雑で大きな動きができます。親指が他の指と向かい合う動きを「**対立運動**」といい、チンパンジーの手にはない機能です。さらに、対立する指の腹どうしが向かい合うと、より細かな指先の動きが可能となります。(図1)

拇指の対立運動がきちんとできないと、私達が当たり前のように行っている手を使う作業の大部分に支障をきたし、日常生活や仕事への影響は非常に大きいといえます。

★手先の細かな活動ができるようになるためには、



図1：指の腹どうしが向き合う「対立運動」

★大人でも鉛筆の持ち方や鉄棒のぶら下がりなど、親指が十分に使えていない人を以外にも多く見かけます。

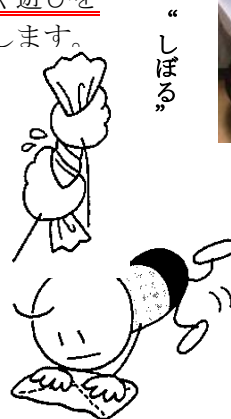
①安定した姿勢がとれること ②手首や指の動きを支える肘や肩が動きに合わせながら自由に動くこと、が必要です。また、自分の体の大きさや空間内での体の動きに関する情報も必要です。これらがきちんとできていないと、自分の体を思うようにコントロールし、目的に応じて使いこなすことが難しくなってきます。また、物を上手く扱うためには目の動きもとても重要です。

私たちが新しい物を操作するときは、「どうやって体を動かそうか」「その動作はどんなタイミングでしたらよいか」などと、いろいろと頭の中で組み立てをします。実際に運動が行われると、その動きでよかったかどうかが情報としてフィードバックされます。そしてその動きは、頭で考えなくても自動的にできるようになってきます。器用に体を動かすことが苦手な子どもたちは、この体からのフィードバックが上手くいかないために、どこで間違っただかがわからずに、失敗の修正が上手くできないことがあります。すると、上手

くいかなかった失敗体験から細かい手先を使った活動や遊びを自ら避けたり、自信がない子どもに育ちやすかったりします。

☆無理に難しいことをさせようとするのではなく、楽しく体の情報を受け取る簡単な遊びから始めてみましょう。 よじ登りやトンネルくぐりなどシンプルで成功感や感覚情報が体からたくさん入る活動がよいです。 手先も細かいことをする前に、しっかりと手のひらで支える、押す、握る活動や遊びから始めるのがよいです。 粘土を使って型押しや泥遊び、新聞ちぎり、うどん作りなどのお手伝いもよいですね。

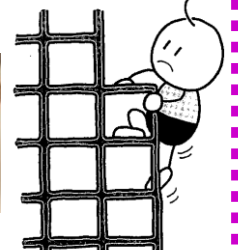
◆意外と普段の生活の中にヒントがありますよ!!



“こねる”

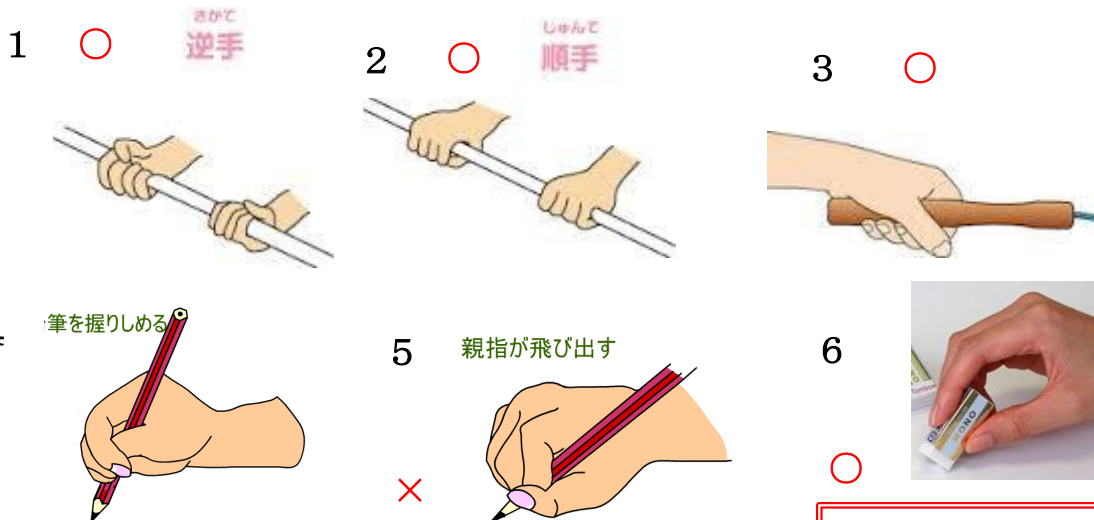


“ちぎる”



◆ 図1：指の腹どうしが向き合う「対立運動」

みなさん、どうですか？ きちんと親指が使えていなくてもそれなりに活動はできます。しかし、腕に力が入りにくかったり、手首が上手く使えずに肩や腕に余分な力が入ってしまったり（5，6）、その結果、負担感や苦手意識を持たせてしまうことにつながりやすいです。



生活支援の道具～こんな便利なものもあります～

親指が使えず、**熊手状把握**の状態だと、余分な力が入りすぎて、紙を破いてしまったり、すぐに疲れてしまったりします。

そんな人には…

エアタッチ 消し感ゼロです。



ライト力を入れずに、軽いタッチでよく消えます。



Qリング



鉛筆等の持ち方補助具です。

- ・鉛筆を握り込んでしまう人
- ・挟むことが苦手な人

におすすめです。



Qグリップ



鉛筆等の持ち方補助具です。

- ・Qリングが使いにくい人（Qリングを上手く使うには、指を別々に動かすことが必要です。）

におすすめです。

★出来ていないことを根本から直していくことも大切ですが、あまりしつこくするとストレスを感じたり、逆にその活動自体を避けようとして逆効果になったりすることもあります。ちょっとした工夫で苦手が解消できたり、活動がスムーズにできたりするのであれば、ある物はどんどん使ってみましょう。但し、個人差があるので、何事もまずは試してみて合う物を探すことが大切です。他にもいろいろな物があるので、興味のある方はご相談下さい。