

# フレンズジム通信

## 2020年4月号

南宇都宮店4年目、滝谷店2年目を迎える令和2年度の春。まだまだ今後もフレンズジムならではの運動を中心とするプログラム内容を充実させながら、他の事業所や様々な機関と共に地域の療育を盛り上げていきたいと思っております。活動のプログラムや運動のこと、ABAのことなど気になることがございましたら、お気軽にご相談ください。

### 【新年度スケジュール】

令和2年度のフレンズジムの月間プログラムは、通信と一緒に載せておりますスケジュール表にてご確認ください。

### 【受給者証が更新されたら】

受給者証が更新されましたら必ず事業所までご提出をお願いいたします。なお、更新時のケースワーカーさんとのモニタリングにも対応いたしますので、ご希望の場合はお申し出ください。

### 【表層筋と深層筋をバランスよく使いましょう】

フレンズジムは運動療育を行う事業所ということで、今回はよく話題に上がる「体幹」についてお話しします。

身体には体幹部分に限らず、「表層筋」と「深層筋」、この2つの筋肉があります。それぞれの役割をバランスよく担うことで、日常生活の諸動作や複雑な運動を行うことが出来ます。「表層筋」は瞬間的な動きや大きな動きを行う時に使われ、「深層筋」は持続的に安定して身体を動かしたり、細かな動きを行う時に使われます。また、体幹部において「深層筋」は、姿勢を維持するために使われる重要な筋肉です。

成長過程の子どもたちによく見られる姿として、姿勢が崩れやすく、力加減のコントロールが苦手、気になる方へつい走り出してしまふ、痙攣を起して体中に力が入ってしまうなどの状態がよくあります。これは「深層筋」が弱い、あるいは「表層筋」が過剰に働きすぎてしまっている、アンバランスな状態だと言えるのです。

バランスの良い筋肉の働きを促すためには、「深層筋」の活性を高めていくことが大切です。

フレンズジムでは、自分の身体に意識を向けることから、いろいろな姿勢を取ってみたり、相手とのタイミングを合わせる練習、動きの強弱などのコントロール練習など、様々な方法で「深層筋」に活躍してもらう機会を設けています。

大人でも「深層筋」が衰えると、腰痛や疲れやすさにつながりますのでたまに意識して活性化させてあげましょう。