

# フレンズジム通信

2017年 2月号

## 【豆まきの季節です】

今年もフレンズジムから  
いろんな邪気を追い払い、福を  
呼び込むため「豆まき大会」を開催いたします。  
同時に大豆の移し替え大会も行って、集中力を鍛えようと計画  
中です。

以前もやったことのある子どもにとっては、どれくらい集中力  
や目と手の協応動作が伸びているのかを、確認できる良い機会  
となりそうです。

## 【次年度利用契約変更のお手続きについて】

次年度へ向けての利用希望調査票のご提出、誠にありがとう  
ございました。現在集約を行っておりますが、サービスの変更や  
利用日数、曜日などの変更希望をお出しただいておられます  
ご家庭へは、1月末までに結果のご案内をさせていただきます。  
どうぞよろしくお願いいたします。

尚、今年度と変更のない場合は、受給者証の更新と同時に自  
動契約更新となります。

## 【ご要望やお困りごとありませんか？】

- ・個別の配慮をしてほしい・・・
- ・小学校でこんなことがあった・・・
- ・いつも同じ場面で本人が困っているみたい・・・

などなど、ちょっとしたことでも結構ですので、気になることや改  
善要望、お子さんの様子について、ぜひお教えてください。  
送迎時でも、お電話でも随時承っております。

## 【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、多くの方からは、  
日々運動機能に関するご相談をいただいています。中でもよく話題  
に上るのが「体幹力」です。最近では数多くのメディアや書籍で目にしない  
日はないほど、「体幹」に関する情報を得られるようになっていきますね。で  
すが、何となくイメージはあるんだけど、何がどう運動や子どものことと結  
びつくのかわからない、という声もいただいております。そこで今回は「体  
幹」と「筋肉」のお話です。

「体幹」とは身体の中の胴体部分を指します。そしてこの胴体部分にあ  
る筋肉の力は「体幹力」につながっていくと考えられています。また、これ  
らの筋肉は「表層筋」と「深層筋」と呼ばれており、よくインナーマッスルと  
言われるのは「深層筋」のことです。

身体には体幹部分に限らず、この2つの筋肉があり、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  
出来ています。「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、内臓を正しい位置  
に留めたり、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う、癩癩を  
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。

「表層筋」は大きな筋肉なので、動きを体感しやすく、身体を動かせば  
動かすだけ活発に動いて発達してくれます。ですが、「深層筋」という  
と、小さくて動きを感じにくいいため意識しにくい活性にくいのです。そのた  
め、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  
勢をとってみたり、相手と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るのとこと  
です。たまに意識して活性化させてあげましょう。

