

# 特別号 コロナに負けるな！！

ハートレンジャーといっしょに  
お家のなかで楽しくすごそうガイド



## はじめに

新型コロナウイルスの影響で急に学校がお休みになり自宅で過ごされるお子様、またご家族の皆様も日常にいろいろな影響が出ていることかと思えます。

子どもと大人の発達センターでも感覚統合療法やSSTアミーゴズ等の専門プログラムが中止となったり、感染対策の一環としての検温や問診で通院中の皆様にもご迷惑をおかけしております。

こういった経緯も踏まえ当センターでは長期休校やコロナウイルスへの不安でストレスいっぱいのお子様、ご家族を何らかの形で応援したいと考えました。

そこでセンターの各職種より自宅で出来る様々な工夫を提案させて頂きました。皆様の少しでもお力になればと思えますので実践してみてください。

はったつ  
発達センターにきているみんなへ



ウイルスに負けない体力作りをしよう

しょくじへん  
食事編



- 「ま=まめ」
- 「ご=ごま」
- 「わ=わかめ」
- 「や=やさい」
- 「さ=さかな」
- 「し=しいたけ」
- 「い=いも」

1日1回は摂取したい7つの食材の頭文字をつなげたものです。

すいみんへん  
睡眠編



ゲームは脳への刺激があるため、

寝る2時間前には終了して、眠りやすい環境をつくりましょう。

あそび  
ペットボトルプラネタリウム遊び

ペットボトルの底に、油性ペンで色を塗って、懐中電灯で照らすと

天井に明かりが照らされます。部屋を暗くして試してみてくださいね☆彡

せいかつへん  
生活編



びよぞ  
20秒数えよう



うた  
ハッピーバースデーの歌を  
かいた  
2回歌いながら洗ってみよう!!

しょくじ まえ て あら  
食事の前には手を洗いましょう。



そと で  
外に出るときは、マスクをつけよう

ばあい おやこ てづく  
マスクがない場合は、親子で手作りにチャレンジ!!

はったつ  
発達センター かんごし  
看護師より





## マスクの作り方



1.ガーゼハンカチ等を  
横約38センチ、縦約15センチで  
カットします。



2.横の写真のように  
たたみます。



3.両端から、中央に向かって  
折りたたみます。



4.右側をたたむときは、右端を  
内側に1cmほど  
折り曲げておきます。



5.赤い線の部分を縫って  
ゴムを通して完成です。



☆ゴムがない場合は、バイアステープを使ってみてね



# げんき からだ うご 元気いっぱい体を動かそう！！



がっこう やす そと からだ うご  
学校がお休みになってあまり外に出られなくなりましたね。体を動かすことが少なくなると、心のイライラやモヤモヤした気持ち（きもち）がたまってしまいます。反対（はんたい）に体を動かすとこんないいことがあるよ。

- ① 頭（あたま）がすっきりする
- ② ストレス（かいしょう）解消になる
- ③ 生活リズム（せいかつ）にメリハリができる

いま から「おうちでできる！ たのしい遊び（あそび）」を紹介（しょうかい）するよ。

たの 楽しそう！ やってみよう！ と思ったもの（おも）があれば、是非（ぜい）チャレンジ（ぜい）してみてね！

※保護者の方へ：お子さんと一緒にできる室内遊びをご提案します。

<遊びの解説>では、『遊びが子どもさんの成長にどう繋がっているか』を説明しております。

感覚刺激は『脳の栄養』になると言われており、成長だけでなく、ストレス発散にも効果的です。

## あそ へん <遊び編>

### つぶつぶねんど



いろ 色々な（かたち）形（かたち）が  
つく 作れるよ！



ねんど

かお 顔（かお）は印刷（いんさつ）したものを  
つか 使う（つか）と簡単（かんたん）だよ！

細かい作業を行うときは、指先の触覚を細かく感じ、それに応じた手の使い方をします。指先からたくさん感覚を取り入れることで手先の器用さにつながります。

### 遊びの解説

### しんぶん 新聞あそび

ビリビリやぶったり、まるめたり…



ごみ袋（ごみ）に入れて顔（かお）をつ  
けると…



ち 散らかしても大丈夫（だいじょうぶ）！

新聞を破る・丸める動作は、両手を使う動作になります。右手と左手を互いに協力させる動作は日常で多くありますが、この遊びは協応動作の基礎になります。

### 遊びの解説



てお ずもう  
手押し相撲



ずもう  
あし相撲



ずもう  
うで相撲

ぐーっと踏ん張ったり、力を入れることで筋肉の感覚を存分に味わうことができます。また、力いっぱい全身で踏ん張ることで姿勢保持の力も高めてくれます。

### 遊びの解説

しんぶん  
新聞じゃんけん

あそ なた  
～遊び方～

- ① しんぶん ひろ げて その うえ に 立ちます。
  - ② じゃんけんをして 負けた人は新聞を半分に折ります。
  - ③ じゃんけんを繰り返して、新聞に立てなくなった人の負け！
- ※複数人で行っても面白いです(\*~\*)

じゃんけんに負けると新聞の面積が狭くなり、両足で立てなくなると片足立ちやつま先立ちになります。立位のバランスを保つことが必要になりますね

遊びの解説



ほか  
他にもこんなものがあるよ！



じつ 普段の暮らしの中にも、からだ にとって『気持ちいい』ことが、たくさんあるよ！  
からだ もすっきりして、おうちでも褒められる、最高だね！やってみてね(^\_^)

※保護者の方へ：お子さんが行くと、上記の遊びと同じ効果が期待できます。普段はなかなか一緒にする事がないような家事をこの機会にぜひお試しください。褒められることで心も満たされますので一石二鳥です(^\_^)

りょうりへん  
＜料理編＞

うどん作り



おかし作り



てつだ へん  
＜お手伝い編＞

そうじ  
おふろの掃除



そうきん  
雑巾がけ

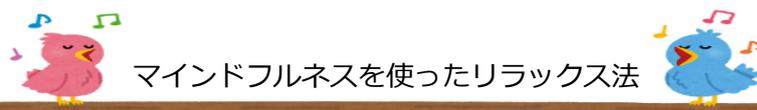


にもつ  
荷物をもってみよう



さきょうりょうほうし  
作業療法士 (OT) より





## マインドフルネスを使ったリラックス法

色々なストレスが多い中でリラックスする時間が取れない方も多いのではないのでしょうか？ そこで今日は「マインドフルネス」という技法を使った呼吸法を紹介します。マインドフルネスは現在マイクロソフトやグーグルなどの研修でも取り入れられています。マインドフルネスとは一言で言うと「今ここに対する適切な気づき」です。現在の状況に集中することでいろいろな雑念を取り除き、不安やストレスを取り除く効果やリラックス効果があると言われています。

1. まずリラックスできる姿勢になります。
2. 呼吸を整えながら、深呼吸をしていきます。
3. ここで重要なのは体の感覚に集中することです。
4. 呼吸に意識を向け息が鼻から入って気道を通り、肺に入りお腹がふくらんでいくのを感じましょう。
5. そして次はお腹がへこんで息が体から出ていくのを感じましょう。
6. 雑念が湧いてきたときはできるだけ体の感覚に意識を集中するようにしてください。
7. この状態を 5～20 分ほど行います。



※最初は意識を集中するのに目を閉じた方がやりやすいかもしれません。



どうでしょうか？元々人はたくさんのことを一度に考えることができません。体の感覚を意識しながら深呼吸することで頭に色々なことが浮かんでくるのを防ぐ効果があります。普段生活していると情報が多く脳が疲れてしまいます。こういった「マインドフルネス」の技法を使うことで日々の中にリラックスする時間を作ってみてはいかがでしょうか？

## ○応用編

上記の呼吸法にストレッチを取り入れてみよう！！

上記の呼吸法をしながらストレッチをしてみます。

例えば首のストレッチであれば、呼吸に意識を向けながら自分の右手で側頭部を持ちゆっくりと右方向に頭を倒します。

この時に体の動き、筋肉の伸びる感覚、骨のきしみや骨の鳴る音などを意識しながら体を動かします。ほかの部位のストレッチでも同様です。

重要なことは体の感覚を感じることなので、意識しながらやってみてください。





SINCE 1934

ハートランドしぎさん  
子どもと大人の発達センター