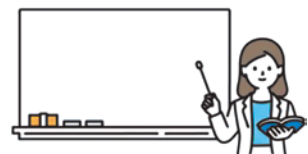




愛知医療学院大学 紙上講義

健康のためのワンポイントアドバイス



「子どもや孫と一緒にできる運動遊び」

〈愛知医療学院短期大学 作業療法学専攻 助教 小山隆幸（作業療法士）〉

春になり暖かい日が増えてきました。少しずつ体も動かしやすい気候になってきますね。そこで今回は子どもやお孫さん等家族一緒に自宅でできる簡単な運動遊びをご紹介します。遊びながら運動の要素を取り入れて、健康づくりに役立てましょう。

運動遊びは生活リズムを整え、集中力向上等にも効果があると言われています。運動遊びを通して感覚も養っていきましょう。触覚(触る)、前庭・固有受容感覚(動く)、視覚(見る)の主に3つの感覚が活用されます。

運動遊びの紹介①おうちアスレチック

家の中を色々な動き方で競争します。

廊下はハイハイ⇒リビングでジャンプする⇒階段をのぼってゴール!

様々な姿勢で動くことでバランスよく筋力が育ち体の使い方が上達します。

運動遊びのアイデアはスポーツ庁の「子供の運動あそび応援サイト」等で紹介されています。



運動遊びの紹介②目と体を動かす遊び

- ・目の体操:近くと遠くを交互に見る、外の景色を見る等。
- ・目と体を使う:キャッチボール、かるた取り等。
- ・プリント教材:点つなぎや間違い探し等

目と体を動かす遊びでリフレッシュと集中力をアップさせましょう。すきま時間に取り入れて集中力向上を目指しましょう。

プリント教材は「ぷりんときっず」等で紹介されています。

出来そうなことから少し試してみて、楽しく家族で過ごしましょう。



広告

医療法人 清須呼吸器疾患研究会
はるひ呼吸器病院
東海地区で唯一、
呼吸器疾患専門病院

二次救急指定

24時間 救急外来対応

内科・呼吸器内科・呼吸器外科・アレルギー科
消化器内科・循環器内科・病理診断科
清須市春日流8番地1 ☎052-400-7111
<http://www.kiyosu-kokkyuki.jp/>

広告

あなたの広告 清須にポスティング4円~

清須全域で 効果的な宣伝をしませんか?
タウン情報誌「くれよん」と一緒に配るから、狙ったターゲットに、しっかりリーチ!ご希望に沿ったお得なパックがあります。

ターゲットを絞り定める
店舗、戸建て、集合住宅といった、配布先を絞り込んだポスティングも可能です。

清須全域 地域しほり込み 枚数指定 ちらし作成

詳しくは、右のQRコード、またはお電話から、お気軽にお問い合わせください。

愛知アドバンス株式会社 担当:妹尾(せのお)
〒452-0962 清須市春日高札96番地 TEL:052-908-5641

広告

「セレモ友の会」
入会金のみ、月々の掛金・年会費一切不要

会員募集中

セレモニー鳳凰殿 ☎0120-09-8128
お問合せ・ご相談 24時間年中無休 ☎052-409-4430 清須市一場福島1244-1

清須市・あま市の セレモニー美和 セレモニー朱雀殿
ご葬儀はお任せ下さい。 あま市花正七反地 40-1 あま市七宝町川部出屋敷73

広告

下水道切替工事の案内が届いたけど...

そもそも 下水道切替工事 ってなに? 費用は どのくらい かかるの? 切替工事は 義務なの?

これを見れば すぐ分かる!

Q&A 株式会社 フタムラ建材店 ウェブサイト
下水道切替工事のギモン?

健康で快適な街づくり 株式会社 フタムラ建材店 お問い合わせは水道工事部まで
FUTAMURA 清須市 フタムラ ☎052-400-3636