

ほけんだより

冬休み号



令和7年12月24日

都立鹿本学園校長

堀江 浩子

今年も残すところあと少しになりました。

冬休み号では、夏に引き続いて「家で取り組めるストレッチを知りたい」というリクエストにお答えし、御家庭で行いやすい体の取り組みについて御紹介します。自立活動部の先生方に御協力をいただきましたので、ぜひ写真を見て挑戦してみてください。



冬休み おうちチャレンジ！



お掃除・お手伝いをしよう

① そうきん絞り

・夏休みにご紹介したとおり、できることに合わせて課題を選びましょう。

(1) 両手で絞る

(2) 上からつるしたタオルをねじる

(3) タオルで綱引き

*そうきんの代わりに、スポンジなど握りやすい素材を絞る遊びもおすすめです。

② 窓ふき

・雑巾やクロスで窓を拭きます。
危険のないように、ご家族は必ず見守ってください。

・専用のワイパーなどを使って、窓をふくのもよいでしょう。

・手を伸ばして、高いところを拭くことで体幹も伸ばしましょう。

③ 机ふき

・両手、片手など、拭き方はそれぞれご検討ください。



★お洗濯をしよう

① 洗濯物干し

- ・タオルや靴下など、干しやすいものをピンチハンガーに干します。洗濯ばさみに色シールなどの目印をつけると、わかりやすいです。
- ・立位、椅子座位、車いす座位などいろいろな姿勢で取り組みます。膝立ちで行うと、体幹や臀部の筋トレになります。



② 洗濯物たたみ

- ・タオルなど、たたみやすいものがよいでしょう。
- ・角合わせの目印は、工夫できるとよいでしょう。



★背中を伸ばすストレッチ

- ・御家族みんなで取り組みます。
- ・背中が丸くなりやすい人におすすめです。
- ・肩甲骨の下あたりに薄めの枕やバスタオルを置いて、その上に仰向けに寝ます。
- ・できる人は、両手を上げると体幹・背骨が伸びます。



～監修～

自立活動部の先生（福永先生、小泉先生）・外部専門員 理学療法士の田代先生
御協力ありがとうございました。