

感覚統合ってなあに？

適切な行動をとるために感覚情報を目的に応じて処理する脳の働きのことをいいます。

感覚統合には3つの大切な原則があります。

- ・感覚は脳の栄養素である
- ・感覚入力には交通整理が必要である
- ・感覚統合は積み木を積み上げるように発達する

五感（視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚）と呼ばれる感覚のほかに、重力や身体の傾きを感じる前庭覚、筋肉や関節の状態を感じる固有感覚があります。この7つの感覚を通して私たちは周囲の状況を把握し行動しています。

また、脳の目覚めの状態を調節するために感覚は重要な役割を担っています。

感覚の受け取り方に偏りがあると、姿勢の保持や運動のコントロール、巧緻動作、集中力なども発揮しにくくなります。

こんな行動が気になる…どうしたらいいの？

感覚の受け取り方に偏りのあるお子さんたちにはしばしば、足りない感覚を補ったり、過敏な感覚を回避しようとするような行動が見られます。これらは、お子さんたちが何とか環境に適応しようとしているゆえの行動です。無理に止めさせるのではなくより適切な／社会的に受け入れられる方法で感覚欲求を充たせるよう支援してあげる必要があります。

例えば…

・落ち着きがない、走り回る

⇒しっかり座って何かに取り組むだけの脳や身体の準備が出来ていないと考えられます。

座って行う活動の前に、しっかりと体を使う活動を取り入れましょう。興奮気味のときは階段の昇り降り、重いものを運ぶ、バランスを取るなど持続して筋肉に感覚が入る刺激が有効です。

また、余分な視覚・聴覚刺激は出来るだけ少なくしてあげましょう。



・ぼんやりしている、姿勢がふにゃふにゃしている

⇒脳の目覚めの状態を上げ、身体をシャキッとさせるにはシーツブランコや抱っこしてぐるぐる、ジャンプなど、強く不均一な前庭刺激が有効です。

姿勢の発達には、平均台などバランスを取る活動が必要です。

・爪や服をかむ、物を口に入れる

⇒口の中の固有感覚を必要としています。

覚醒を上げたり、情緒を安定させる働きがある感覚です。

噛んでもよい物（キーチェーンのコイルなど）を準備し、

首から下げるなどいつでも使えるようにしてあげましょう。



感覚グッズ

・手先が不器用

⇒指先にしっかり感覚がはいる砂遊びや泥遊び、フィンガーペインティングや、手のひらでしっかり体を支えるような遊びを取り入れてみてください。手先の能力が発揮できるだけの姿勢を保つ力があるかどうかも配慮が必要です。



感覚グッズ