

強い身体を作る指導

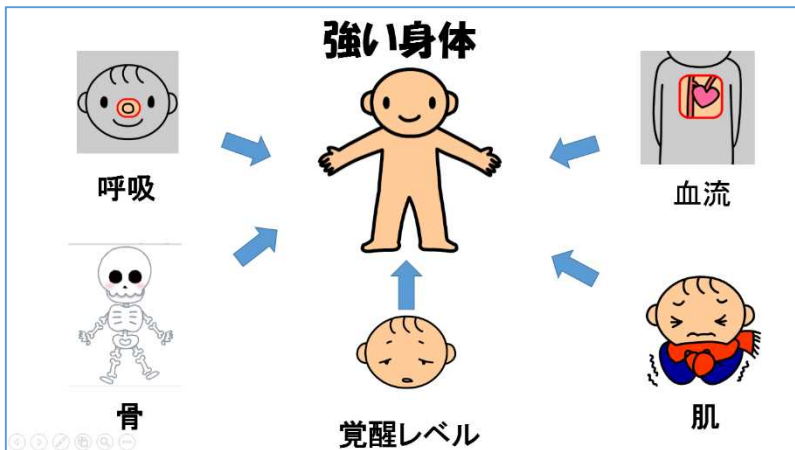
強い身体

強い身体を作ることは、「豊かに生きる」ためには、とても重要なことです。

いろいろな障がいをもっている本校の児童生徒が少しでも強くてたくましい身体を手に入れることができると、活動の場がベッドの上から椅子に、屋内から屋外に等広げることができます。

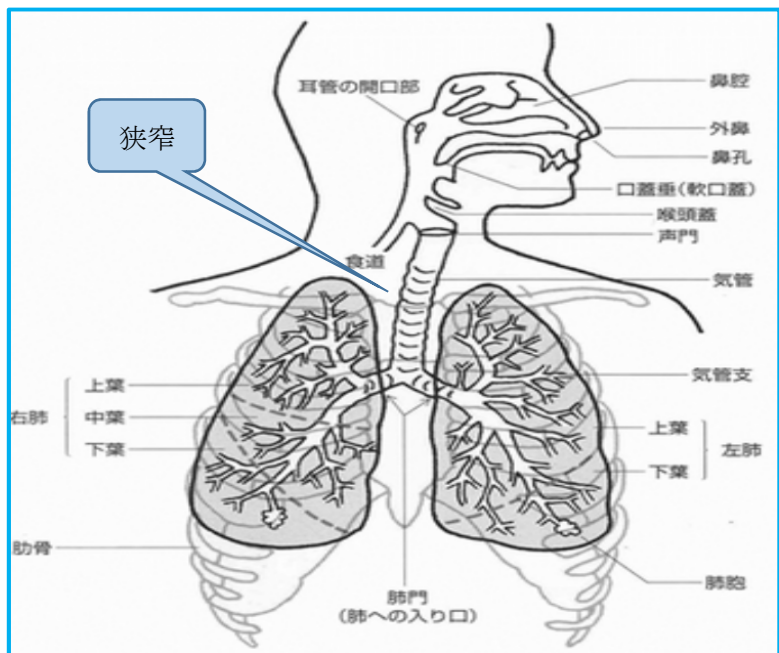
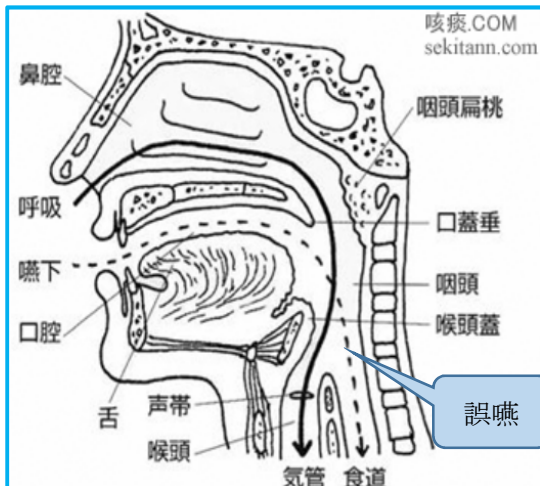
そこで、強い身体を作るための指導を、「呼吸」、「血流」、「骨」、「肌」、「覚醒レベル」の5つにまとめて考えてみました。

日々の指導に取り入れるとところがあれば試してみてください。



1. 呼吸

空気の通り道



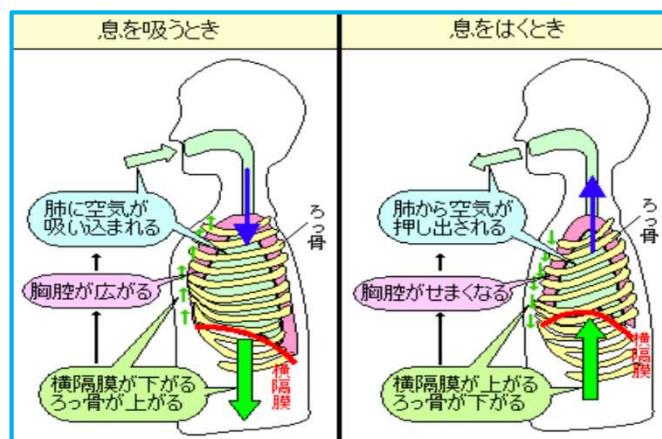
空気は、鼻か口から気管を通り肺へ送られます。

呼吸をしっかりするためには、この「空気の通り道」を確保する必要があります。まずは、口の中がどのようなになっているか、気管と食道の分かれ道はどこにあるか、気管はどのように広がっているかなどの構造をしっかりと頭に入れておきましょう。

吸うとき・はくとき(呼吸筋、胸郭)

息を吸うときに胸郭は広がり、横隔膜は下がります。息を吐くときは逆に胸郭が狭くなり横隔膜は上がります。


この動きは、首・肩・胸・背などの筋緊張が高かったり、肋骨や背骨や脛骨に変形があったりするととても難しいものになります。



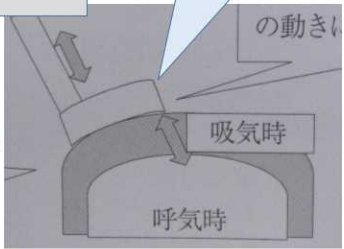
呼吸状態の確認

抱くことで情報が伝わってくる。

- ・表情や息遣い
- ・子どものうごき
- ・掌や指に感じる肋骨(胸郭)のうごき
- ・筋の緊張の高い低い



教師の手



(胸郭の断面の模式図)

呼吸状態を確認するためには、抱っこすることをお勧めします。

抱っこすると、直接子どもの身体に触れることができ全身的に状況を捉えやすくなります。

首や上半身の角度や向きなど、姿勢が少しでも変化すると呼吸の状態も変わります。どの角度でどの向きの時にどのような呼吸になるのかを是非抱っこで確かめてください。直接肌で感じ取れますよ。

胸郭のうごきに制限があったら、(具体的な指導例)

肩まわり

肘をもって大きく肩を回すと、肩周りの筋の緊張がとれてくる。

例えば、
肩周りの筋緊張が高かったら・・・



肘を頂点にしてゆっくりと大きく、ぐるぐる回す。これで、肩甲骨は様々な方向に動く。
この時教師は、子どもの肩甲骨がどこをどのように動いているか必ず把握しておきましょう。

- ・特に肘を上にしたときは、脇腹の筋が伸びる
- ・肘を前に出したときは、背骨との間の筋が伸びる
- ・肘が下にあるときは、頸部側方の筋が伸びる
- ・肘が後ろにあるときは、胸の前の筋が伸びる

↓

肩甲骨についている筋がすべて引き伸ばされるので、胸郭全体にも動きが波及することになる。

【この方法は一例にすぎません、担任している子にあった方法を探しましょう!】

腰まわり

両足を屈伸しながら骨盤をうごかすと、背中や腹の筋の緊張がとれてくる。

例えば、
腹や背の筋緊張が高かったら・・・



膝と股関節を屈伸する。屈げるときは、膝がお腹につくようにしながら背中を伸ばし、伸ばすときは、膝と股関節だけでなく、全身が伸びるように引き伸ばす。
股関節や膝や腰に負担がかかりやすい動きなので、十分に注意を払いながら、ゆっくり・そつとやるようにする。

- ・足を伸ばすとき、腹部の筋が引き伸ばされる
- ・足をまげていくと、ある角度からは骨盤も一緒に動き出す。そうすると、骨盤についている背中の筋が伸ばされる

↓

呼吸に必要な腹や胸の動きが楽になる

【この方法は一例にすぎません、担任している子にあった方法を探しましょう!】

腰・体側

脚と腰を同時に左右に倒すと、背中や腹や体側の筋の緊張がとれてくる

例えば、
体側の筋緊張が高かったら…



仰向けで、脚を曲げたまま、両足をそろえ、脚と腰を同時に左右に倒す(回す)。
脚だけを倒すと、股関節に負担がかかり、脱臼や骨折につながるがあるので十分に注意して行う。

・左右に脚と骨盤を倒すと、それに伴って背中や体側の筋が伸ばされる



呼吸に必要な腹や胸の動きが楽になる

【この方法は一例にすぎません、担任している子にあった方法を探しましょう！】

胸や腹に力を入れる

バルーンで立ち直りの動きを繰り返すと、腹や胸や肩の力がついてくる

※肩から首にかけての力が入りすぎると呼吸はしにくくなるので注意！

例えば、
筋緊張が低かったら



バルーンにのり、前後左右の立ち直りを繰り返す。

筋緊張の低い子は、早い動きには対応するのが難しい。「傾きを感じー考えー対応する」時間を十分に与えるような指導に留意する。

- ・うつ伏せで、前に傾けると、背中に力が入る
- ・仰向けで、頭の方向に傾けると、腹に力が入る
- ・うつ伏せで、斜めに傾けると、背中と体側にひねりの力が入る
- ・仰向けで、斜めに傾けると、腹と体側にひねりの力が入る



呼吸に必要な腹や胸の動きが出せるようになる

【この方法は一例にすぎません、担任している子にあった方法を探しましょう！】

頸・背・腹などに力を入れる

スイングボードや傾斜盤で立ち直りのうごきを繰り返すと、腹や胸の力がついてくる

胸郭の可動性に制限があったとき

例えば、
胸郭の動きが小さかったら…



傾斜版にのり、前後左右の立ち直りを繰り返す。
筋緊張の低い子は、早い動きには対応するのが難しい。「傾きを感じー考えー対応する」時間を十分に与えるような指導に留意する。

- ・うつ伏せで、前に傾けると、背中に反る動きができる
- ・仰向けで、頭の方向に傾けると、頭と上体を起こす動きが出る
- ・うつ伏せで、左右に傾けると、手足や体側に踏ん張る動きが出る(主に前面)
- ・仰向けで、左右に傾けると、手足や体側に踏ん張る動きが出る(主に背面)



呼吸に必要な腹や胸の動きが出せるようになる

【この方法は一例にすぎません、担任している子にあった方法を探しましょう！】

※ 呼吸に必要なからだのうごき

呼吸をするためには、自分で「姿勢を保つ」と「呼吸をする」ことの両方ができないといけません。そうすると、「姿勢を保つ」と、「呼吸をする」ための身体の使い方が指導課題となります。

ここで示したのは、そのための一例です。すべての子に当てはまるかどうかは疑問です。が、覚えておいてほしいことがあります。それは、このような指導に取り組めば、子どもたちは、「呼吸」でも「排痰」でも上手になる可能性があり、指導の対象になるということです。積極的に取り組んでみてください。

呼吸のアセスメント

右の図は、東京の訪問看護師が呼吸の状態を把握するための視点をまとめたものです。

呼吸の様子を把握するにはどこをみればいいのかなど、とても参考になる視点です。

是非参考にしてみてください。

1. 呼吸の様子	喘鳴の有無と程度 頸部の緊張・ねじれ・陥没の有無
	肩・胸・腹部のうごきと緊張(上下動・広がり・運動性・左右差など)
	痰・せきの有無
2. バイタルサイン	呼吸(回数・深さ・呼気/呼気比・リズム・無呼吸の有無など)
	体温 脈拍 血圧
3. 聴診	呼吸音(気管呼吸音・気管支呼吸音・気管支肺胞呼吸音など)
	副雑音(断続性副雑音/細かい・粗い 連続性副雑音/低調・高調 胸膜摩擦音)
4. 触診	肩・頸部・下あごの緊張
	腰背部の緊張 腹部の硬さ
	皮膚・皮下の様子(冷感や熱感・はれ・むくみの有無 水分)

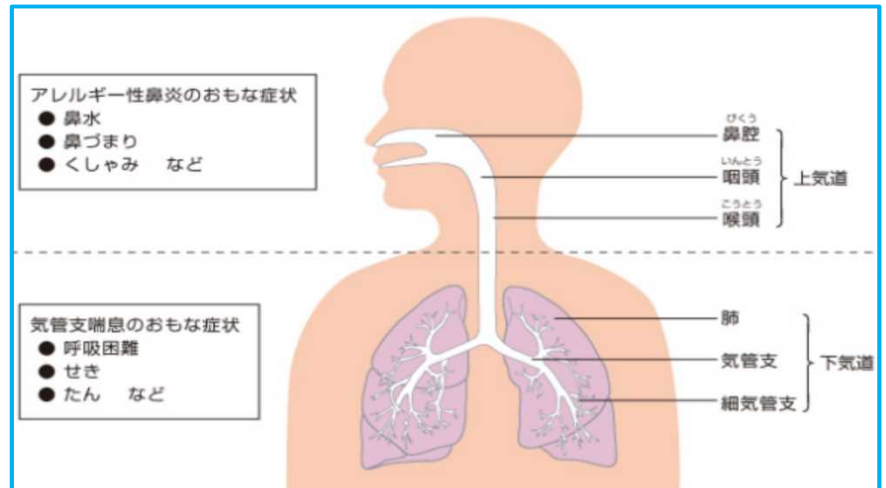
(出典:「訪問看護師のための重傷心身障害児在宅療育支援マニュアル」:東京都)

症状と部位

一般的な呼吸に関連する症状がどこで発症しているかを絵に表したものです。

これを知っていると、楽な姿勢を考えるのに役に立ちます。

例えば、「鼻水やくしゃみが多くそれで子どもがむせている」ようなときは、上気道から上の問題なので頭の向きや角度を調節して、鼻水や唾液などがのどの奥(気道)に入らないような姿勢を考えることが大切になります。

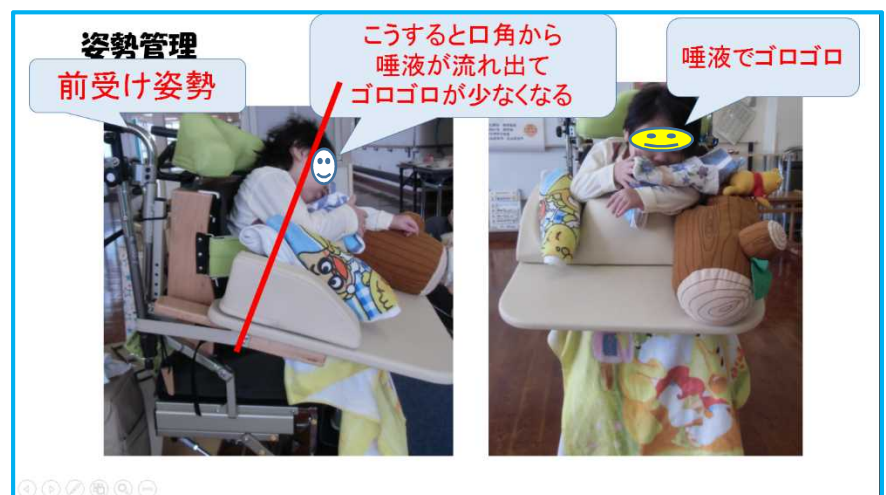


姿勢管理

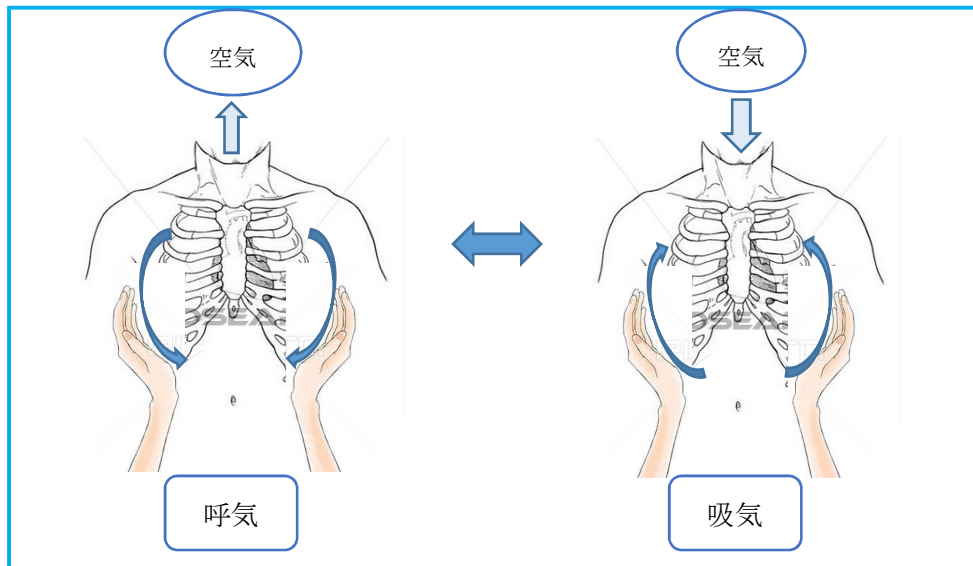
自分のよだれでむせてしまう時右の写真のような姿勢もいでしょう。(前受け姿勢)

前受け姿勢は、口角が下がり、そこからよだれが口の外に流れ出るため「むせ」や「ゴロゴロ」が少なくなります。

注意:この姿勢は胸や腹を圧迫して呼吸が苦しくなることもあります。顔色をよく見て呼吸の状態を常に把握しておきましょう。



呼吸援助:呼吸の仕方の学習



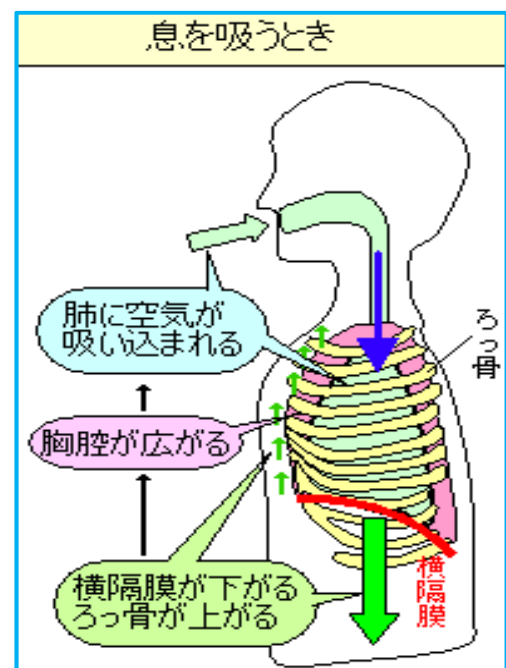
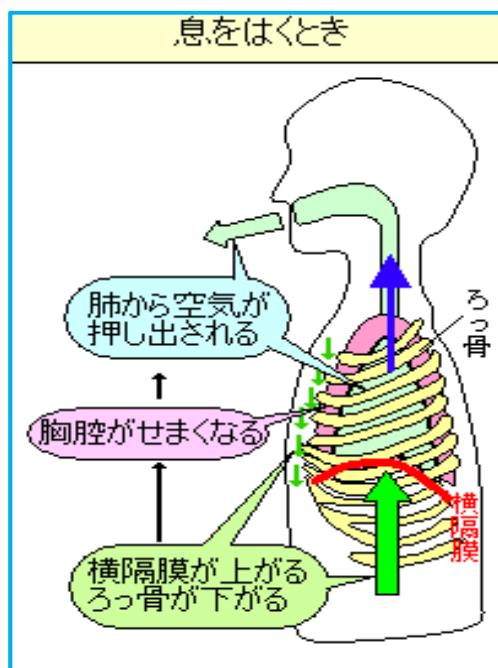
呼吸の量を増やすためには、息を十分に吐くことが必要です。そのために教師は両方の掌を胸郭にあて、子どもの呼気に合わせて胸郭を押し下げ、吸気に合わせてその手を離す（もしくは、図のように上方に引き上げる）ように援助します。すると深く大きな呼吸ができるようになります。

この援助は、胸のうごきを出しやすくするリラクセーション的な効果と、呼吸に必要な胸の動かし方を覚えるうごきの学習的な効果の両面があります。

自分で深く息をすることが難しいうちは、教師主動のうごきで行っていいでしょう。教師主動で行うとリラクセーション的な効果が得られ、同時に、子どもは自分の胸のうごきに気づいてくれるはずですが、その後、胸のまわりの筋緊張がとれてきたら、次第に援助の力を少なくし子ども主動で呼吸をおこなうようにしていきます。呼吸の仕方を覚えることができるでしょう。

なお、この学習を行うときの姿勢は、仰向け姿勢が主ですが、側臥位姿勢でもOKです。できるだけ全身リラックスできる姿勢でやるのが効果的です。（※胸のうごきに注目しやすいから）

実施するときのコツは、「このうごき、わかる？おぼえてね。」という気持ちを持ちながら、子どもの呼吸に合わせてやるとことです。ずいぶん違いますよ！



2. 血流

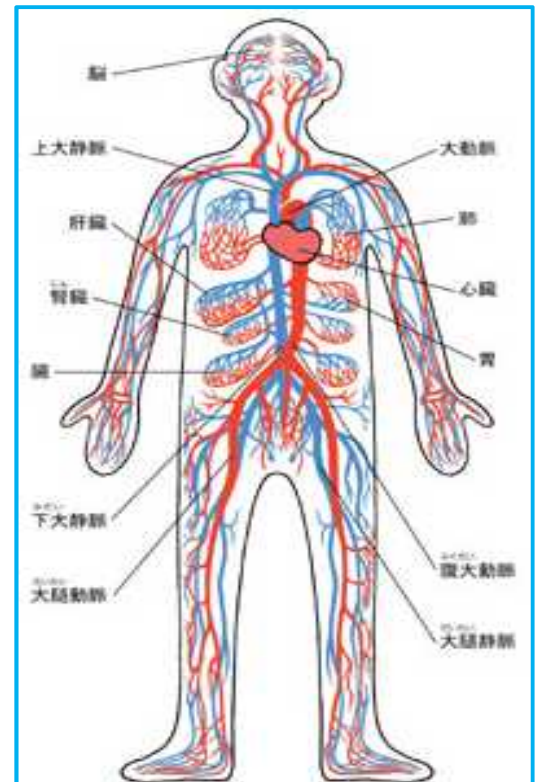
血の流れ

血管の壁が厚く弾力性に富む動脈は、心臓の収縮により送り出された血液の圧力でふくらんだり収縮したりして血液を送っています。それに対して静脈は自分で血液を運ぶ力はほとんどなく、足の筋肉が収縮したり弛緩したりしてポンプのように血液を押し上げています。そのため、長時間同じ姿勢をとり続けたり、運動不足だったりすると、筋肉が硬くなって血液を押し上げる力が弱くなり、血行が悪くなってしまいます。

だから、いろいろな姿勢をとるようにするのが大切になります。

身体を起こすとそれだけで心臓には負荷がかかります。適度な負荷は心臓を鍛えることとなります。同じ姿勢で長いと血栓の原因にもなりますので是非いろんな姿勢をとらせるようにしましょう。

運動は、筋肉をやわらかく保つことと、血管に適度な圧を加えることにつながります。一般的な運動だけでなく、マッサージなどの皮膚感覚の遊びなども効果です。血流を良くすることをイメージして、活動にとりいれましょう。



身体を起こす



身体を動かす



血行が悪くなると

血管が収縮すると血液への抵抗が高くなり、血行のさまたげになります。また、血管やそれをとりまく筋肉も硬くなり柔軟性がなくなるので血流が悪くなってしまいます。



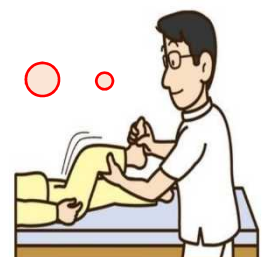
マッサージ

うごきの学習

足湯

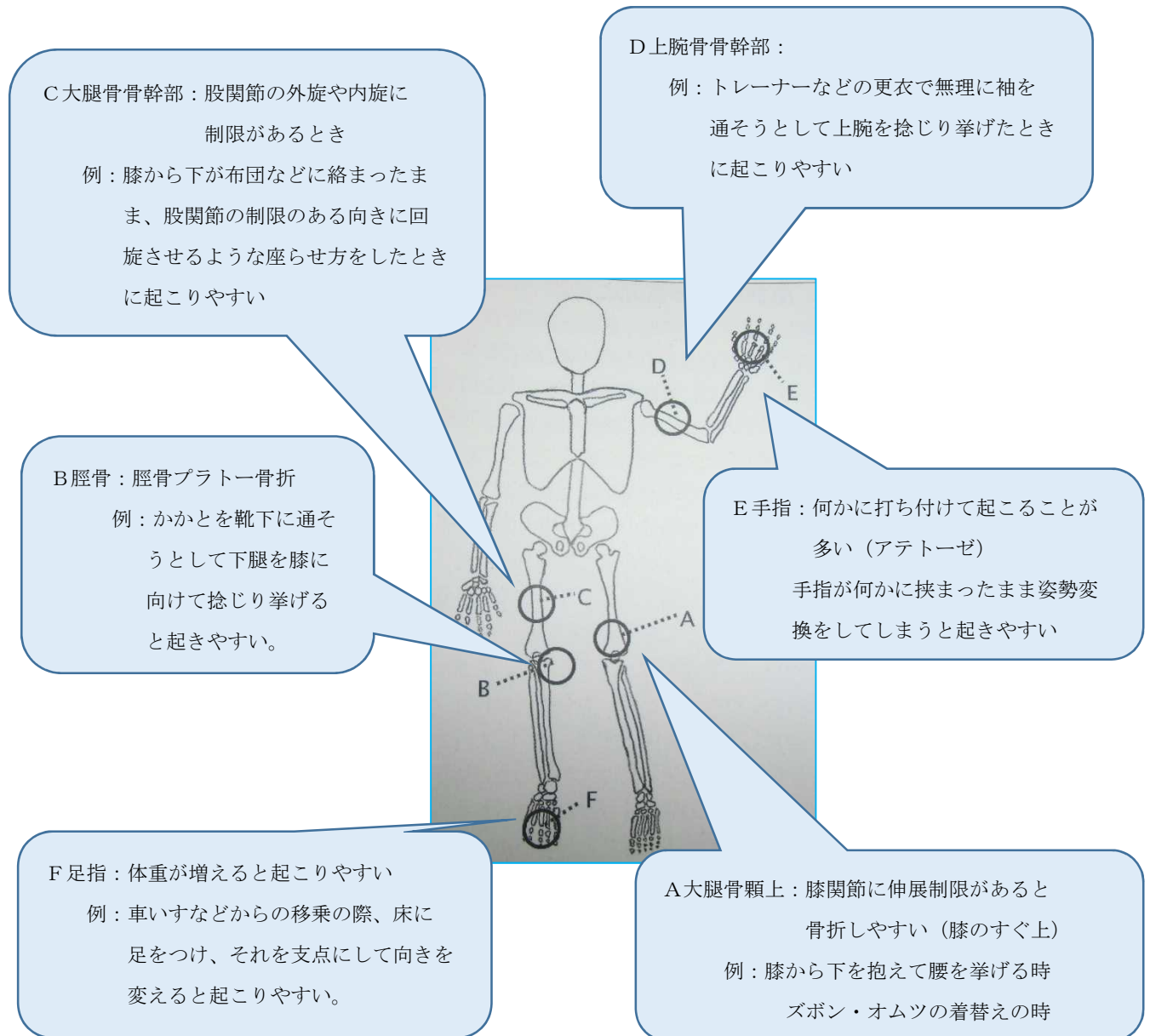
安静姿勢も
横になってばかりだと
血流は弱くなる

夏と冬
冬のほうが心臓の
負担が多いよ



3. 骨

骨折しやすいところ



骨は重力を感じないでいるとどんどんもろくなってしまいます。宇宙飛行士が無重力の空間に長くいると身体を支える力が出ないと同時に骨ももろくなっているのが典型的な例です。

本校に通う児童生徒も、あまり身体を動かさず、人によっては寝ていることが多いこともあり、この宇宙飛行士と同じような状況にあることも少なくありません。

骨がもろくなっていると、ちょっとしたことで骨折してしまいます。

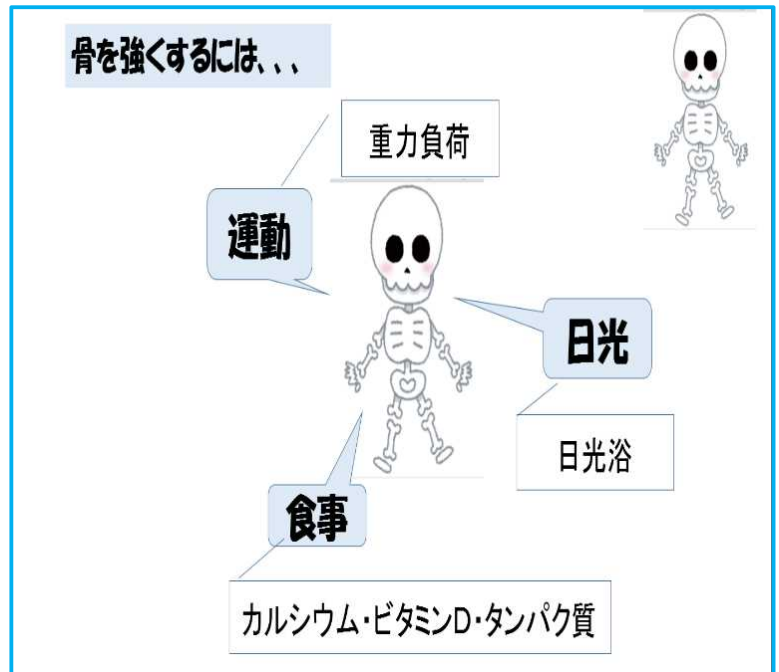
日常生活でも骨折につながる場合がありますから十分注意しましょう。

骨を強くするには、、、、

骨を強くするためには、食事・日光浴そして、運動が必要とされています。

本校の児童生徒は、この3つを十分に満たすような生活を送っているでしょうか？気づいたら日光に一日当たっていなかったり、車いすに座ったままであったりしてはいませんか？

骨を強くする指導として、日光浴や適度な運動を取り入れましょう。



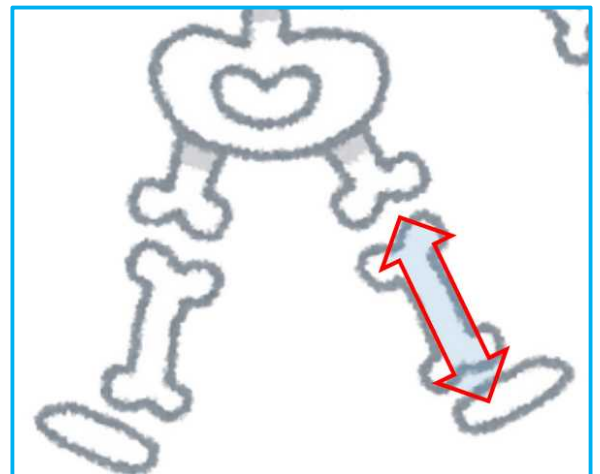
運動

では、運動はどのようなことをすればいいでしょう。

基本、右の図のように骨に沿った方向に負荷がかかると骨は強くなります。

この方向に重力を感じるためには、例えば立位がいいでしょう。先生が補助しながらしっかりと足の裏に体重がかかるように立つと骨には負荷がかかります。立位台で立つときも同様です。立位台で立つときは、骨を強くするというのもねらうのであれば、足の裏にしっかりと体重がかかっていることを確認しておきましょう。

立位をすることが難しい子もいます。そういう子は、横になったまま足の裏から膝にむかって圧を加えると同じような効果があると思います。

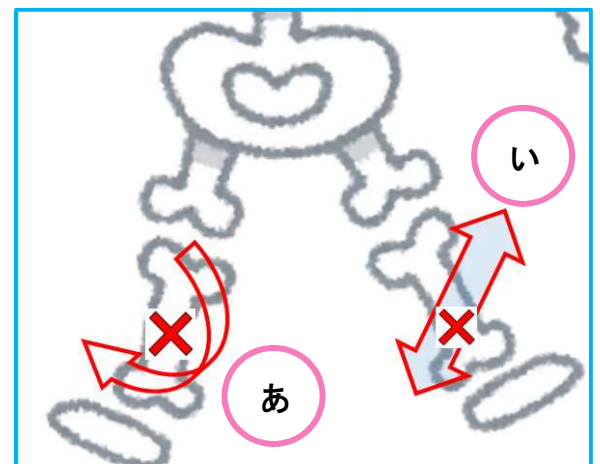


(骨折注意)

㊦は、骨を捻じるように力を加える。

㊧は、骨に斜めに力を加えた状態の図です。

どちらも骨折しやすい力の加え方なので十分注意して指導しましょう。

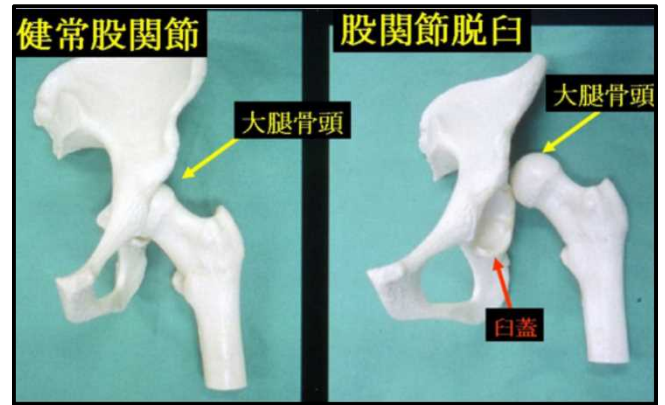


関節:脱臼・可動域

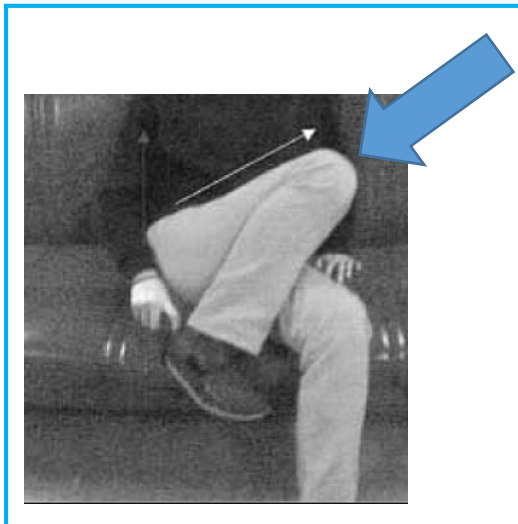
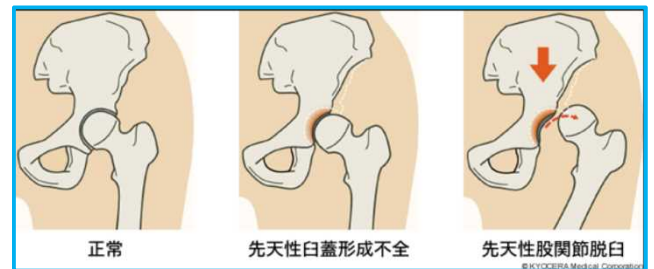
関節は普段からあまり動かさないでいると動かせる範囲(可動域)が狭くなってしまいます。

可動域が狭くならないよう日頃から動かしておきましょう。

また、関節が外れやすい子もいます。それは、骨を包む筋が弱いことや、骨の形自体が不完全であることなどによります。



※股関節の脱臼がよくあります。右の写真を見て、脱臼の状況や、骨の形などを一度頭に入れておくと、注意すべきことに気づきやすくなります。



左の写真のように、膝を内側に倒した状態で、矢印の方向に力が加わると、骨を包む筋が弱かったり、関節の接合部に形成不全があったりする場合すぐに外れてしまいます。

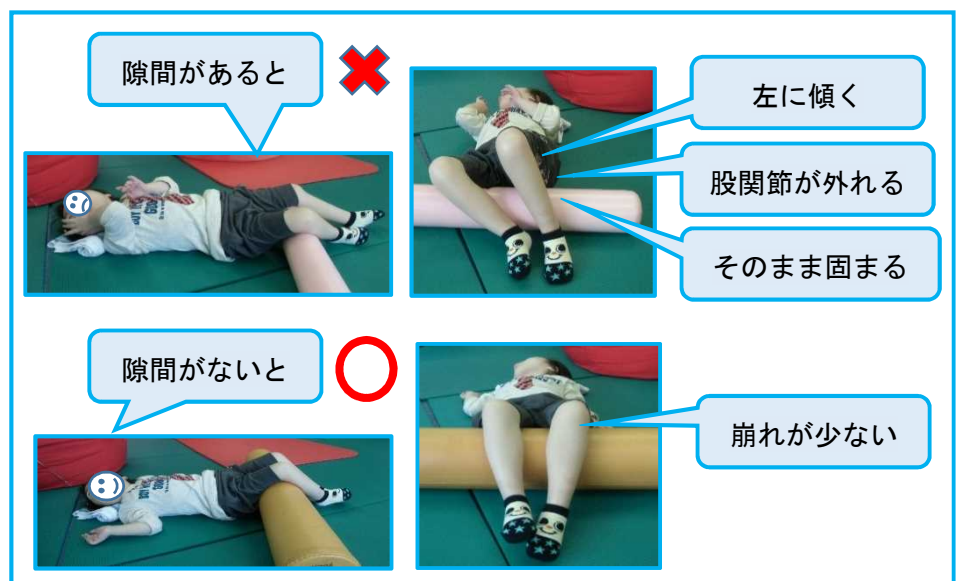
抱いたり、寝かせたり、姿勢を変えたりする時、このようなことがよく起こります。(トイレでよくあります。) 外れやすい方向に力を加えないように注意しましょう。

普段の姿勢から注意しておきたいこと

床に横になるとき、股関節が外れたり、変に固まったりしないようにロールや三角マットなどを膝の下に入れておくことがあります。でも、高さが合っていないと姿勢は崩れてしまいます。

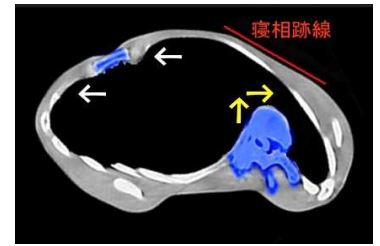
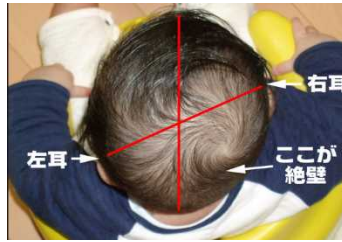
いろんな姿勢で同じことが起こります。

安定した姿勢を保持できるように工夫しましょう。



変形

骨格の変形についてです。
骨格は重力で変形します。
右の写真は、頭と胸の写真です。
いつも同じ寝相で寝た結果、どちらも骨格が変形しています。
このように重力で骨格は変形します。

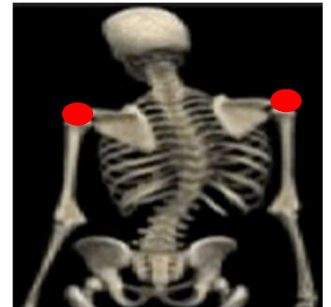


右の写真のように胸郭が変形すると呼吸がしにくくなったり心臓やその他の内臓を圧迫したりして健康に支障をきたすことがあります。

どうやって変形を見つけるか

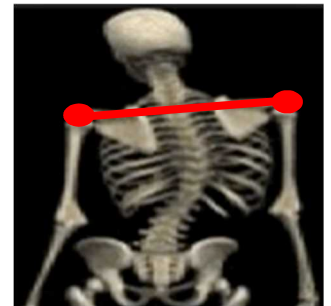
人の身体には、左右一対で同じ骨があります。
身体の変形を見つける際、それを使います。

- ① 右の写真のように左右両肩の同じところに点を打ちます。



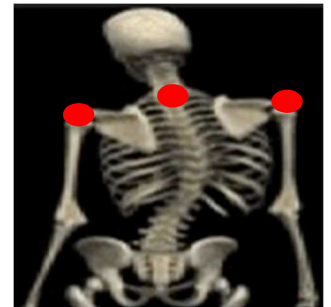
- ② その点と点を線で結びます。

※すると、右肩が上がり左肩が下がっているのがみえてきます。

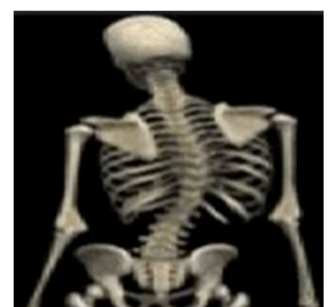


- ① 頸の付け根（鎖骨と背骨の交点）あたりに点を増やします
- ② 両肩に点を打ちます
- ③ 点と点を線で結びます

※すると、左右の差がもう少し細かくみえてきます。



背骨は、首の付け根から骨盤まで、等間隔に点を打つと見えてきます。



胸郭は、左右同じところに手をあてて、五本の指をあばら骨の間に沿えるようにすると左右のあばら骨の間隔の違いなどが見えてきます。



※身体の変形は、実際に身体に触れて確かめます。

※必ず触れて確かめてください。

※その時、骨格には左右同じところがありますからそこを基準にすると変形が見えやすくなりますので参考にしてみてください。

変形:姿勢管理

そこで、姿勢管理が重要になります。

姿勢管理は、「姿勢変換」と「パット類の活用」の2つが考えられます。

「姿勢変換」 ; 児童生徒が自分で姿勢変換することが難しい場合には担任が様子をみたり、時間をみたりして姿勢変換を行いましょう。

[例] 仰向け→左向きで横になる→仰向けで上体を30度起こす→座る・・・

「パット類の活用」; 姿勢の崩れやすい児童生徒には、自分で身体を支えるのが難しい子がいます。そういう子には、様々なパット類(クッション・タオル・マットなど)を活用して姿勢が崩れにくくなるようにしましょう。

○椅子座位



※学校で使っている保持椅子について※

学校で児童生徒が生活する様子を見て、より使いやすい楽な椅子になればと、随時調整を加えています。この調整の際に担任の意見が最も重要になります。普段から「もっとこうなったらいいのに」ということがないか探しながら使ってもらえると助かります。

目の前の子の、より良い椅子を開発する担当者と思って取り組んでみてください。

○仰臥位

胃からの逆流を防ぐために頭を高くする

股関節と膝を曲げると、呼吸が楽にできます



タオルを巻いて気道を広げる

三角マットで頭を高く

股関節と膝を曲げると全身を反らせるような力が入りにくなる

股関節などの関節が外れないよう左右対称に。クッションなどを使う



仰臥位で最も注意したいことは、呼吸です。仰向けで横になると舌がのどの奥に下がったり（舌根沈下）、顎が引けてのどを狭くしたり、食べたものが逆流したりすることがよくあります。

呼吸が楽にできる姿勢が崩れないようにしましょう。

○側臥位

これは、見えるようにしていますが、本当は、小さなタオルなどで空間を埋めた後、大きなタオルを上から全体にかけるようにするとフィットしやすくなります。

側臥位姿勢は、前受け姿勢と同様、唾液が口角から外に出やすい姿勢です。ゴロゴロが多い時はこの姿勢もいいですよ



側臥位では、背中が空くので、タオルなどを詰めます

側臥位姿勢も、呼吸の状態によっては、三角マットを使って頭を高くします



ずれやすいところは、「砂袋」など動きにくいものを使うようにします。

側臥位姿勢で最も注意したいところは、身体の下になる部分（例えば肩）に体重がかかりすぎて血行が悪くなったり、関節が外れてしまったりすることです。どの姿勢も同じですが、身体とマット類の接地面はできるだけ広くして、広い面で身体を支えるような工夫や、身体の重みを「逃がす」工夫が必要です。

マット類の活用の基本

ねらった姿勢を手で確認し、手の代わりにマット類を使う

変形：うごきの学習

腰を起こす(たてる)

姿勢を椅子などのパット類で支えることで身体の変形を防ぐのと同時に、自分で身体を支える力を身につけることも大切です。でないと、変形はすすみます。

例えば、㊸の写真のように右に凸の側彎がある場合右に重心が流れ、骨盤は右と後ろに傾いてしまいます。

この時、お尻の右側で支えることになり左のお尻はほとんど使えていません。

そこで、腰を自分で起こす練習に取り組みます。

まず、㊹腰をまっすぐに戻し、右腰上にあてた手で左のお尻に向かって負荷をかけ、左のお尻を意識できるようにします。その状態で㊺腰を前後に（起こす⇔倒す）教師主動で動かします。

まず教師主動で「気づいてもらう」ことと、「腰のうごきが出しやすくなる（筋緊張をゆるめる）」ことをめあてに取り組みます。そのうち、うごきに気づき始め自分でも力をいれてくれるようになります。

上体をタテる

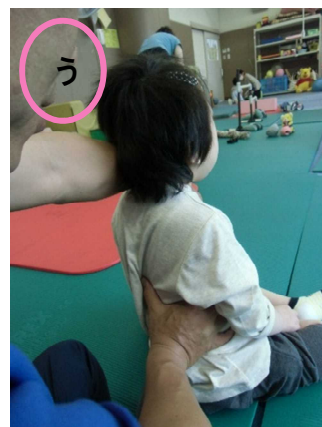
腰を起こすことと合わせて上体をタテに保つことも練習するといいでしょう。

㊻右凸の側彎がある場合、上体の左側に体側を引き上げるうごき（タテに保つうごき）が難しいことがよくあります。

そういう時は、㊼左のお尻に重心をうつしたまま左の肩（右からのほうがいいこともある）から左のお尻に向けて負荷をかけます。すると、自分の身体の左側に気づき、押されている負荷に気づき、その負荷に対応しようとして力をいれはじめます。

なお、このような学習は、体の左側に注目しやすいように、硬めの床で行うといいでしょう。

また、この学習をするとき、右凸のところには必ず手を当てておきましょう。そうしないと肩からくわえた力が右凸部から身体の外に逃げてしまい、左のお尻まで届きません。

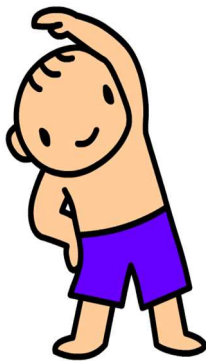


※ここで例示した指導方法以外にも、その子にあった方法は山ほどあります。相担や専科と一緒に、児童生徒がわかりやすい方法を考えながら取り組んでみましょう。

4. 皮膚

皮膚を強くするには、...

乾布摩擦



「しもやけ・関節痛」などにも効果的

皮膚の寒冷に対する抵抗力がつき、気温が急激に変化したりしても風邪をひいたりしなくなります

自律神経を刺激することで体温調節機能が高まります。体の変調を正常化し、血液の循環も良くなって冷え性などにも効果があります。

注

始めは暖かい室内で行い、徐々に環境を変えていくのがいいでしょう
体が濡れている場合などは摩擦が強くなるのでおススメできません

乾布摩擦は、角層や皮膚組織を傷つけ、むしろ皮膚炎を起こすという説もあります。皮膚にかゆみがある場合、乾布摩擦はかゆみを増悪させます。

用いるもの：ガーゼ タオル 軍手 入浴用のスポンジ

やわらかいブラシ 素手 など

外気浴：日光・風

人体の骨や歯の形成に必要なビタミンDは太陽光を浴びることで紫外線がコレステロールを変化させ、およそ必要な分のビタミンDの半分量をまかなっています（残り半分は食べ物から得られている）。ビタミンDが不足すると骨や歯が弱くなったり疲れやすくなったりします。ヒトにおいては、午前10時から午後3時の日光で、少なくとも週に2回、5分から30分の間、日焼け止めクリームなしで、顔、手足、背中への日光浴で、十分な量のビタミンDが体内で生合成されるといわれています。

注

過度の日照は体温の過剰な上昇から熱中症（日射病とも）を引き起こし、また日焼けも度を過ぎれば熱傷となり皮膚炎を引き起こすほか、紫外線の過剰照射は皮膚ガンを引き起こし、そこまで行かなくてもシミや皺など肌の加齢に伴う劣化と同様のトラブルを招くといわれています。

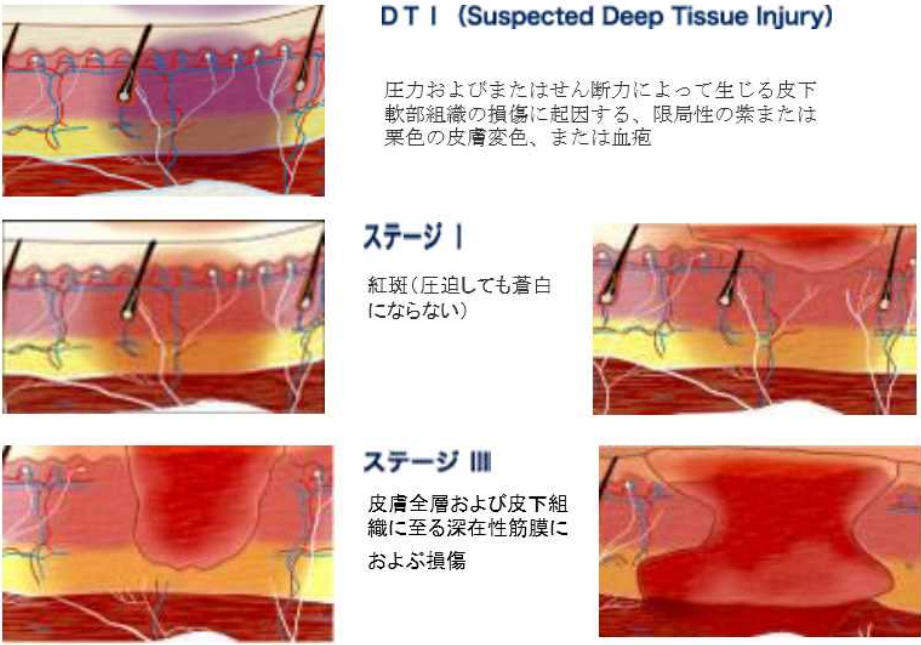
強すぎる日差しは避け、体温の上がりすぎに注意しながら、強い身体づくりに外気浴を取り入れてみましょう。

褥瘡(じょくそう)

褥瘡とは : 一般的には「床ずれ(とこずれ)」と呼ばれているもので、床からの圧力で血流が悪くなること
が原因で周辺組織に壊死を起こすものをいいます。

じょくそうのステージ

■ NPUAP分類 (2007年)



DT I (Suspected Deep Tissue Injury)
圧力およびまたはせん断力によって生じる皮下軟部組織の損傷に起因する、限局性の紫または栗色の皮膚変色、または血疱

ステージ I
紅斑(圧迫しても蒼白にならない)

ステージ II
真皮におよぶ損傷

ステージ III
皮膚全層および皮下組織に至る深在性筋膜におよぶ損傷

ステージ IV
筋肉・骨支持組織におよぶ損傷

National Pressure Ulcer Advisory Panel(全米褥瘡諮問委員会)

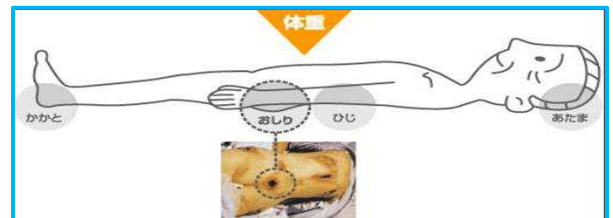
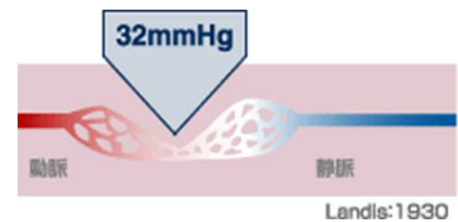
じょくそうの原理

圧力の強さ : 身体にかかる圧力が毛細血管内圧が 32 mmHg を越えると閉塞状態になり、皮膚組織に血が通わなくなり、壊死します。

時間的継続性 : 一般的に 2 時間以上の圧迫の継続は危険といわれています。

よくできる部位 : 褥瘡は骨の出ているところに起こりやすくなります。

$$\text{褥瘡の発生} = \text{① 圧力の強さ} \times \text{② 時間的継続性}$$



注意したいこと

- 継続的に背もたれをあげない : 背もたれを写真のように上げ続けると尾骨の皮膚が引っ張られ、上半身の体重が加わり続けます。
- 姿勢が崩れないようにする : 自力で姿勢を保持できない人は、背もたれを上げ続けると身体が少しずつずれてきます。



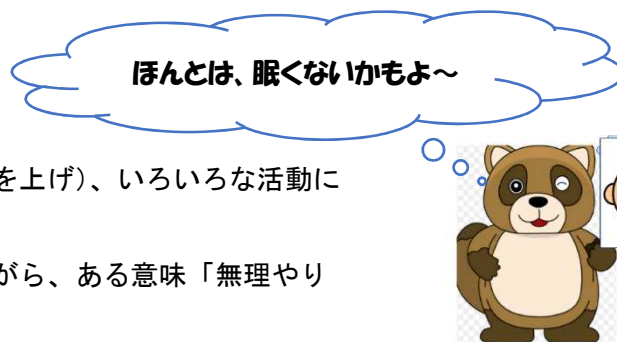
これら、皮膚に加わる「引っ張られる力」や「スシ」や「圧」で褥瘡は起こります。ちゅういしましょう！

5. 睡眠と覚醒

睡眠と覚醒のリズムの確立は、活動的な生活を送るためにはとても重要なものです。

日の上がっている間は目を覚まし（覚醒レベルを上げ）、いろいろな活動に能動的に参加できるといいですね。

そのためには、健康状態をしっかりと見極めながら、ある意味「無理やりおこす」ことも大切ではないでしょうか。



具体的な取り組みの例

右に示したのは、覚醒レベルを上げる活動の例です。

児童生徒が眠そうにしていたら、右のような活動をしてみてください。

強い身体を作ることに取り組みながら、体調の良し悪しを見極めることができるようになると自信をもって「おこす指導」ができるようになります。

睡眠と覚醒のリズムをつくることは、案外できることなので指導に組み込んでみてください。



参考文献

- 訪問看護師のための重傷心身障害児 在宅療育支援マニュアル」東京都
- 「肢体不自由養護学校指導活用マニュアル はてな解決ハンドブック」福岡市
- 「BODY 驚異の人体探検」山と溪谷社