

実はすごい！ 子どものからだの発達

「うちの子、これで大丈夫かな？」そんなふうを感じることはありませんよね。子どもの発達には一人ひとりペースがありますが、ちょっとした動きの中にも大切な意味が詰まっています。今回は「ハイハイ」や「うつぶせ」など、日々の姿勢や動きがどのように成長につながっていくかをご紹介します。

今回お話を伺ったのは、

宮崎さやかさん

赤ちゃんからこどもの理学療法士

『子育て支援空間つきのわ』代表。子どもが楽しく生活できるための支援、育児と療育のはざままで我が子の成長に悩む保護者からの発達相談や支援を行う理学療法士として活躍中。三兄弟の母。

理学療法士さんって？

保護者の気持ちに寄り添いながら子どもの「今」と「これから」を一緒に考えてくれる専門家です。

どんな時に相談したらいいの？

保護者が子どもの発達に関して疑問に思ったら相談してほしいです。

どうやって探したらいいの？

SNSで「地域名/発達支援」と検索すると、近隣の育児支援をする専門職の情報をを見つけることができます。自分の近くの支援してくれる場所を探してみてください。

どのような支援があるの？

対面で親御さんが気になっていることを聞き、子どもが現在どのような発達段階なのかを、遊んでいる様子を見ながら確認します。実際の月齢に対して発達がゆっくりか、月齢相当の動きをしているかを伝え、次のステップに向かうために家でやってほしい遊びを提案しながら支援を行っていきます。

新生児からのタミータイム

タミータイムとは「うつぶせで過ごす時間」のこと。子どもの発達過程は「あおむけ」→「寝返り」→「うつぶせ」→「ずりばい」→「ハイハイ」→「つかまり立ち」→「歩く」。うつぶせは、体を起こす・動かすことの土台となる。また、うつぶせとあおむけの重力のかかり方の違いを知れるため、あおむけの姿勢が良く変わっていくことも。さらに、頭に圧がかかる時間が少ないので絶壁や斜頭が減る、ヘルメットを使用せずに済むこともある。ただし寝ている時は、乳幼児突然死症候群予防や、夜間は親の休息確保のためにもあおむけで寝かせる方が○。日中できる時間にタミータイムを取り入れてみて。

うつぶせをすると大泣き。うつぶせが嫌いなのか、やり方があっていいのか疑問です。

お腹の中では無重力でも、生まれてから重力がある中で重たい頭を持ち上げるという動作は首座り前の赤ちゃんにとってはかなりの重労働です。腕の筋肉を使うなど、体をどう動かしたらいいかわからず辛くて泣いてしまうこともあります。まずは短時間で何回かに分けてやってみる、または時間を少しずつ伸ばしていくなどで試してみてください。床は硬くて冷たいので、親御さんの体の上で抱っこでもうつぶせにするなど環境を変えてみるのもオススメです。

（これも大事）

ハイハイを経験できていると良いと言われる3つの理由

ハイハイについて

手の発達につながる。手のひらで体を支えながら床の冷たさや硬さなどを感じ、触覚を通じて物事を識別する力を育てていく。また、歩き始めは転ぶことが多いが、その際に手が前に出るのが重要なポイントになる。ハイハイの経験が少ないと転んだときに手が出ても体を支えきれず、流血や歯を折るなどケガにつながることも。

手

1日の中でハイハイする時間が少ないです。ハイハイを促すコツはありますか？

時間が短くても、日々の積み重ねが大事。平面以外の凸凹したところや大きい段差をよじ登るなどしていたらハイハイの経験はできているでしょう。少し凸凹しているところを、最初はずりばいで越えていくなどの運動遊びができるとハイハイにつながりやすいです。また、手で体を支える力が重要なので、赤ちゃんを降ろす時は手から降ろして。ハイハイが短くてもつかまり立ちをする子もいるので、そういった動きができていけば期間は気にしなくても良いと思います。

ハイハイをあまりせずに成長。今からでも取り入れられる遊びや体の動かし方はありますか？

狭いところをくぐるようなトンネル遊び、ジャングルジムやハンゴによじ登るなどは、手足の交互の動きや支える動きがハイハイと同じなので、そういった遊びを取り入れると良いでしょう。

年齢別アドバイス

大事にしたいことや日常でできること

0~10才は、脳神経や感覚神経が一番発達する時期。少し危ないかなと思うことも大人が見守りながらやってみて。ちょっとした擦り傷も経験の一つ。たくさんトライ&エラーを、親も子どもと一緒にやってみよう。

0~1才

左右対称のずりばいやきれいな歯並び、正しい姿勢など、SNSなどではいろいろな情報がいっぱい。成長につれて骨格は変化し、運動パターンも変化するもの。ネガティブな情報に引っ張られず、目の前の我が子の発達を楽しく見守っていきましょう。

1~3才

言葉が発達途中の段階なので、うまく伝えられずイヤイヤ期真っ只中。大人が共感して代弁してあげると子どもは安心し、だんだんとかんしゃくが減ってくるかも。

3~6才

自分の気持ちを言葉にして行動するなど自立してくる年齢で、特に友達とのトラブルもよくある時期。大人の対応は「代弁・共感・対話」の順序がとても大事。トラブルがあった時は、「どうしたかったのかな?」「これが嫌だったんだね」など、まずは共感し相手の気持ちも伝えてあげる。その後「じゃあどうしたらよかったかな?」と一緒に考えることが大切です。

体

ハイハイをしながら、行きたい場所との距離感や自分の体の大きさ・動かし方を学んでいる。狭いところに入って頭をぶつけることもあるが、「自分の頭ってこんなに大きいんだ!」と気づき、体の位置を変えてひねったり、伸ばしたり縮めたりして調整し、だんだんとかがめるようになる。ハイハイで「物に対して体を合わせる」というボディイメージが養われ、やがて集団生活に入った時に「人に合わせて行動する力」の土台にもなる。

足

歩く時の土台。人は歩くとき無意識で手足を交互に振っていて、赤ちゃんのハイハイも手足を対角線上に交互に振っている。そうすることで、「歩くベース」が自然と身につく。

陽だまりスタッフのお悩み相談

1才1ヶ月女の子 成長がゆっくりなのか体の機能の問題なのか まだ歩く気配がありません。

実際に見ないと分からないですが、つたい歩きの経験がもう少しできると良いでしょう。その場に立ったままで1歩が出ないときは、物から物、人から人へ渡って歩く動きを意識してみてください。

1才半の男の子 雨の日や外出できない日に、 室内で体を使った遊び方を知りたいです。

自分の体をぐっと支える運動遊びがオススメです。例えば、大型のペットボトルやトイレットペーパー、ティッシュペーパーなど軽くて大きいものを持って運んでもらったり、積んでみたりしてもらってもいいですね。「体の軸を作り、安定させながら物を操作する」という二重課題があり、体の位置や姿勢の取り方に意識が向きやすくなります。引っ張る遊びとして紐に重ためのおもちゃをくくりつけて運んでもらったり、握力をぐっと入れられる粘土遊びも良いでしょう。

市の発達相談窓口

子育て支援課や子育て支援センター、そして専門の理学療法士・心理・作業療法士や相談員のいることも発達支援センター「ひなた」でもご相談いただけます。

