

# 自立活動だより

夏休みも終わり、約2ヶ月が過ぎました。少しずつ肌寒くなってきましたが、元気にお過ごしでしょうか？

本校では、校内の教員を対象とした自立活動に関する学習会を実施しています。今回は「小児呼吸リハビリテーション」と「スヌーズレンの考え方」というテーマでの学習会の内容を紹介します。

## 小児呼吸リハビリテーションの実際 ～その理論から実技まで～

講師：近藤圭三先生

(近藤関西医科大学香里病院リハビリテーション科 主任理学療法士)

実践を通して呼吸介助法（上部胸式）を学びました。



1. そっと触れてみる。  
→胸の下の部分を両手の手の平で触る。
2. 呼吸運動の触知。  
→呼吸運動のリズムを感じる。
3. 呼気に合わせて押してみる。  
→息を吐く時に胸がしずむのにあわせ、ゆっくりと圧をかける。

小児の呼吸器は①肺のガス交換面積が小さい。②気道が細い。③気道を支える組織が脆弱。④胸郭が柔らかく呼吸筋力が弱い。という特徴があります。

上記のような呼吸理学療法手技を行い、呼吸運動を高めていくことが大切です。

### 〈学習会後のアンケート〉

- すごくためになりました。実際にふたり一組で練習できたので、よくわかりました。
  - 講師の先生のお話がわかりやすくてよかったです。
- 来年度も継続して講習を受けたいです。



- 実技で実際に一緒に触ってもらったので、正しい感覚がわかりとても良かったです。楽になる感覚が分かったので、2学期から子どもたちにできたらと思います。
- 理論的に理解できたので、これからの自立活動がより深まるように思いました。



様々な感想をいただきました。今研修を通して学んだ実践的な内容を、今後の指導に活かしたいという声が多かったです。

## スヌーズレンの考え方～スヌーズレンの活用と効用～

講師：小菅秀泰先生

(スヌーズレン・チーフ・コーディネーター)

小菅先生より、スヌーズレンの入門として、その理念と概要をわかりやすくお話しくださいました。その学習会の内容を概略的ではありますがお知らせします。

### スヌーズレンとは…

障がいをもつ人々、高齢者、認知症の方々が受け入れやすい環境や刺激を提供します。それぞれの人各自身の選択で、各自身のペースで、自分らしくその環境や時間を楽しんだり、活動したり、また支援者と楽しみを共有したりします。

支援者は利用者に対し、指導的な立場ではなく、心地よさ、安らぎ、楽しさを共有する存在として関わるのが基本です。

### その効果は…

スヌーズレンは、感覚を刺激する要素が集約されています。人間のもつ様々な感覚（視覚、聴覚、嗅覚、触覚、味覚等）が入力されやすい環境です。よって、刺激を受容しやすく、自発的な行動が現れやすくなります。

スヌーズレンをすると、様々な効果が現れます。ただし、障がい児（者）の「こういう行動・機能を改善させたい」と効果を求めて行った結果ではなく、あくまでも本人主体で行った結果としての効果です。

