



作業療法だより

2025年4月
印西市立子ども発達センター
たんぽぽ
No.1



前庭覚ってなに？

以前、7つの感覚についてお話ししました。7つの中の1つ、今回は「前庭覚」のはたらきについてお話しします。前庭覚とは、重力や回転、加速度(スピード)を感じることができる感覚です。前庭覚を感じる場所は耳の中にある三半規管と耳石管で、重力や回転、加速度(スピード)を感じることができる感覚です。



〈前庭覚の3つのはたらき〉

① 姿勢の保持や運動に関わる

前庭覚は、身体がまっすぐなのか、傾いているかといった自分の姿勢の状態を教えてください。また、姿勢が崩れないように、活動に合わせられる筋肉の張り具合の調整やバランスの調整も行ってくれます。

② 視界を安定させる

人間の目には前庭覚で揺れを感じると同時に目の機能に働きかけて視界を安定させる補正機能があります。そのため、ランニング中に周囲の景色を楽しんだり、ボールを見ながら落下地点に移動することができます。

③ 気持ちのコントロールの土台になる

ゆったりとした揺れに気持ちよくなったりすることはありますか？反対に、動きすぎて寝られないことはありますか？これは前庭覚が脳の目覚めに大きく関わっているためです。他にも、前庭覚は自律神経と連動しており、車酔いなどの気分不快は前庭覚が関わっています。このように、前庭覚は気持ちのコントロールと密接です。

次回は、前庭覚が働かないとどうなるか説明します！



昨年度同様、今年度も集団療育の中で作業療法士が入り、お子様の支援を行っていきます。お子様の「できた！」の経験から、「やってみたい！」と自分からチャレンジできることを大切に、各クラスに応じた遊びを提供していけたらと思います。また、作業療法だよりでは、お子様の発達のことや発達に応じた遊び、お家でできることを発信していきます。1年間、どうぞよろしくお願いいたします。