



作業療法だより

NO. 5

2024年12月

印西市立子ども発達センター

固有感覚ってなに？

以前に7つの感覚についてのお話を行いました。今回は、その中の一つ「固有感覚」についてお伝えします。力いっぱい身体を動かして繊細な動きが出来ない、人によくぶつかる、遊具での遊び方がぎこちないと言ったお話をお聞きます。これらのつまずきの背景には、固有感覚の感じ方が関わっていることがあります。固有感覚のセンサーは、筋肉・腱などの身体の深い部位にあります。

固有感覚のはたらきは？



【1】

- ・ 身体的位置がわかる
- ・ 身体の動きのスピードやタイミングがわかる
- ・ 安定した姿勢を保つ



こたつの中に足を入れたとき、目で確認しなくても足があるかわかる。

【2】

- ・ 力のコントロール
- ・ ボディーイメージの育ちに関わる



はしごの遊具を手足で渡るとき、いつ手足を離して、次の棒に掴もうか調整できる

【3】

- ・ 脳の目覚めの状態をコントロール
- ・ 気持ちのコントロール



ギュッと抱きしめられると心地良くなったり、心が穏やかになる。

今回は、7つの感覚の一つ「固有感覚」のはたらきについて書きました。次回は、固有感覚がうまく働かないとどうなるか、またどのようにしたらいいかをお伝えします。



