



なえぼん通信



10月号

北海道は、夏が終わると一気に秋を通り越し、冬のように冷たい風が吹きますね。日に日に寒さが増してきた今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。さて、寒くなると、無意識に体全体が強張ったり、姿勢が悪くなることはないでしょうか？背中が丸くなると、お腹も丸くなり、内臓にも負担がかかってしまいます。なえぼんでも、勉強する際、机と顔の距離が近すぎたり、気づくと立って勉強していたり、おしりが椅子から半分以上落ちているお子様もチラホラ・・・そこで今回は正しい姿勢と集中力との関係について少しご紹介します。

～どうして姿勢が悪いと集中できないの??～

原因その1 頭の重さと姿勢の関係

人間の頭は体重の10パーセントほどの重さで、それを首で支えています。頭を前に傾けていく角度が増すにつれ、首への負荷は増えていき、これに慢性的な俯き姿勢が加わると肩こりになります。PCやスマホに向かう時間が長くなると、「ストレートネック」、「スマホ首」と言われる状態となりますし、もちろん学習する姿勢も例外ではありません。大人の方は身をもって実感している方が多いかと思いますが、肩こりは集中を妨げる要因の一つとなります。



原因その2 猫背は呼吸が浅くなる!

背中が丸く猫背になると、肺や胃腸に負担がかかります。呼吸が浅くなると、体の血液循環が悪くなり、結果的に体や脳に酸素が不足し、結果ぼうつとして、集中力の低下を招いてしまいます。



◆姿勢矯正クッションについて

正しい姿勢の保持を手助けするため、今月初め、助成金により姿勢矯正クッションを購入しました。座面には二つの凸ブロックがあり、坐骨を中心に臀部、大腿部からの感覚情報が、姿勢を調整する脳機能を促進します。さらに、骨盤を起こし、脊柱を伸ばす筋肉の作用が活性化される仕組みです。

★足が床に届かない場合は、足首～ひざ～股関節が90度になるよう台などで補助し、調整します。



◆集中力に効くツボ

簡単にできる方法として、手のツボを押してみるのも気分転換に良いのではないのでしょうか。脳の血流を促進する効果があります。誰でも簡単にできるので、お子様にプチ情報としてお話ししてみるのはいかがでしょうか。



手の平の真ん中（手を軽く握った時に中指の先が当たる場所）を反対の手の親指で強めに押してみると、体内の血流が促進されて、脳への血流量も高まります。



こんな感じで
押してみましょ！



1回を長くよりも短くこまめに、毎日続けることで効果が出ます。自分なりの集中方法はそれぞれあるかと思いますが、ぜひ、気づいた時に行ってみてはいかがでしょうか。

お知らせ

・祝日開所のご案内

11月23日（木）は開所いたします。ご利用希望の方は、予めご連絡ください。

・研修報告 以下の研修に職員が参加してきました。

- 9月13日（水） 将来を見通した子ども支援①ー自立ー ～大学の学生相談室から見てきたこと～
(NPO法人 北海道学習障害児・者親の会 クローバー例会) (後藤・中村)
- 9月17日（日） UD学会公開講座（一般社団法人 日本授業UD学会主催） (渡邊)
- 9月23日（土）・24日（日）ペアレントトレーニングリーダー養成基礎研修（まめの木クリニック主催）（村中・気田）
- 9月30日（土） 日本版K-ABCⅡベーシック講習会（日本K-ABCアセスメント学会主催）（渡邊）
- 10月7日（土）～9日（月）LD学会大会（一般社団法人 日本LD学会主催）（渡邊・沼田）

心配や不安なことがございましたらお気軽にご相談ください。



TEL: 011-596-6555 / FAX: 011-233-3729

HP: [http:// http://jyfld.info/](http://http://jyfld.info/)