

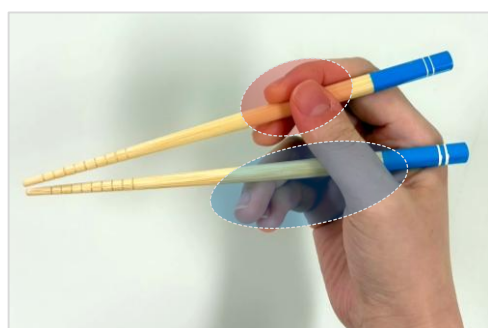
お箸を上手に使うには？

お箸って、いつ頃から使えるようになるの？



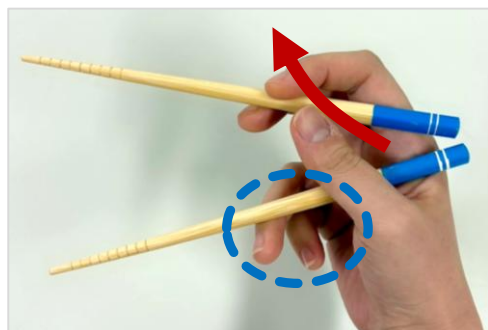
一般的には3歳半～4歳頃と言われていますが、お箸を使う**手の準備ができて**いるかが大切です。

☑ 手の準備って？



■ 正しく箸を支えられる

一般的な箸の持ち方は
上の箸を**親指・人さし指・中指**
下の箸を**親指・薬指** で支えます。



■ 二つの動きが同時にできる

例) 箸を開く動き

- ① 下の箸を**固定**しつつ
- ② 中指を**伸ばし**、上の箸を押し上げる



上の箸と下の箸、同時に違う指の動きができるかがポイント！

▶ 次に、この動きを育てる遊びを紹介します！

☑ 育てる遊びは？



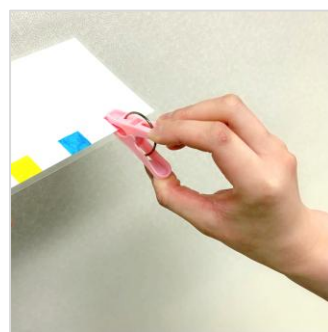
手遊び・じゃんけん

チョキの手で
指がきれいに
伸ばせていると◎



はさみ

薬指、小指を
握ったまま操作
してみよう！



洗濯ばさみ

親指～中指を使い
しっかりつまむ
練習に！

など



このような遊びがスムーズにできると
お箸を上手に使う近道になります！

☑ その他…

バランスボールに乗って綺麗な文字が
書けないように、手先を細かく使うためには
身体をしっかり支える力も必要です。

公園で全身を使って遊ぶ、バランスを取るなど、
体幹を鍛えるような運動もおすすめです。



お箸に限らず、道具の操作が苦手なお子さんには
それぞれの理由があります。

当院では、お子さんひとりひとりの状態を見て、
個別の訓練と、ご家庭での対応について提案いたします。
気になることがあれば、当院小児科までご相談ください。

リハビリテーション科