

# 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？



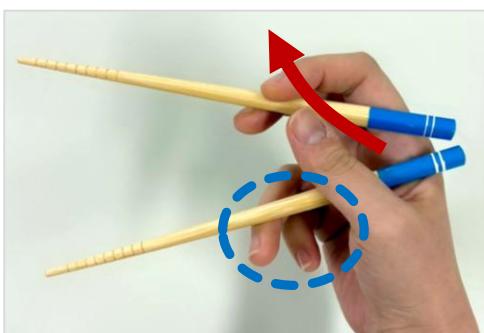
一般的には3歳半～4歳頃と言われていますが、  
お箸を使う手の準備ができているかが大切です。

## ☑ 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

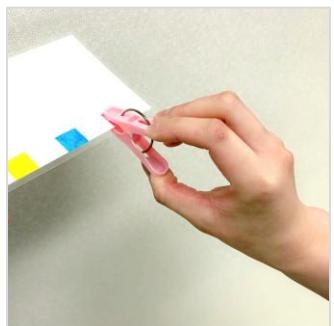
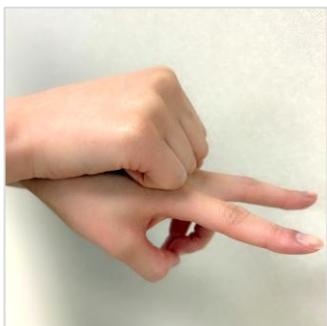
例) 箸を開く動き  
① 下の箸を**固定**しつつ  
② 中指を**伸ばし**、上の箸を押し上げる



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

チヨキの手で  
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