

とおりゃんせ通信

NPO法人あかねの和 10月号
令和5年10月10日発行



運動会、遠足、秋祭り…と楽しい行事の多い10月となりました。
10月10日は、目の愛護デーです。こんな、目の不調はありませんか？

☆目が重たいな～ ☆かすむな～ ☆しょぼしょぼするな～ ☆乾いた感じがする

ぬくぬく…目元を蒸しタオルなどで温めるとリラックス出来ます。目元の血行が良くなると、目が潤う効果があります。
ゆるゆる…読書や勉強の合間に、遠くを見て、目の筋肉をゆるめてあげましょう。
ぱちぱち…スマホ画面に夢中になると、瞬きの回数が減ります。まばたきをしっかりと忘れないように。

ICTの活用や、ネットの利用が増加している今、ご自分の目もしっかりといたわってくださいね。

ボディイメージを培う3つの感覚 ～part 3 平衡感覚～

日常生活の中で自分で自覚しやすい感覚がある一方、ほとんど自覚せず、無意識に使っている感覚があります！

その一つは… 身体のバランスをとる時に使う**平衡感覚**

平衡感覚の働き

- 重力の向き（方向）から傾きを感知したり揺れやスピードを感じ取る
- 姿勢の保持やバランス
- 目の動き（眼球運動）や覚醒状態のコントロール



平衡感覚をやしなう遊び！



丸い抱っこ姿勢で
上下左右にゆらゆら



高い高い



ブランコ



片足立ち