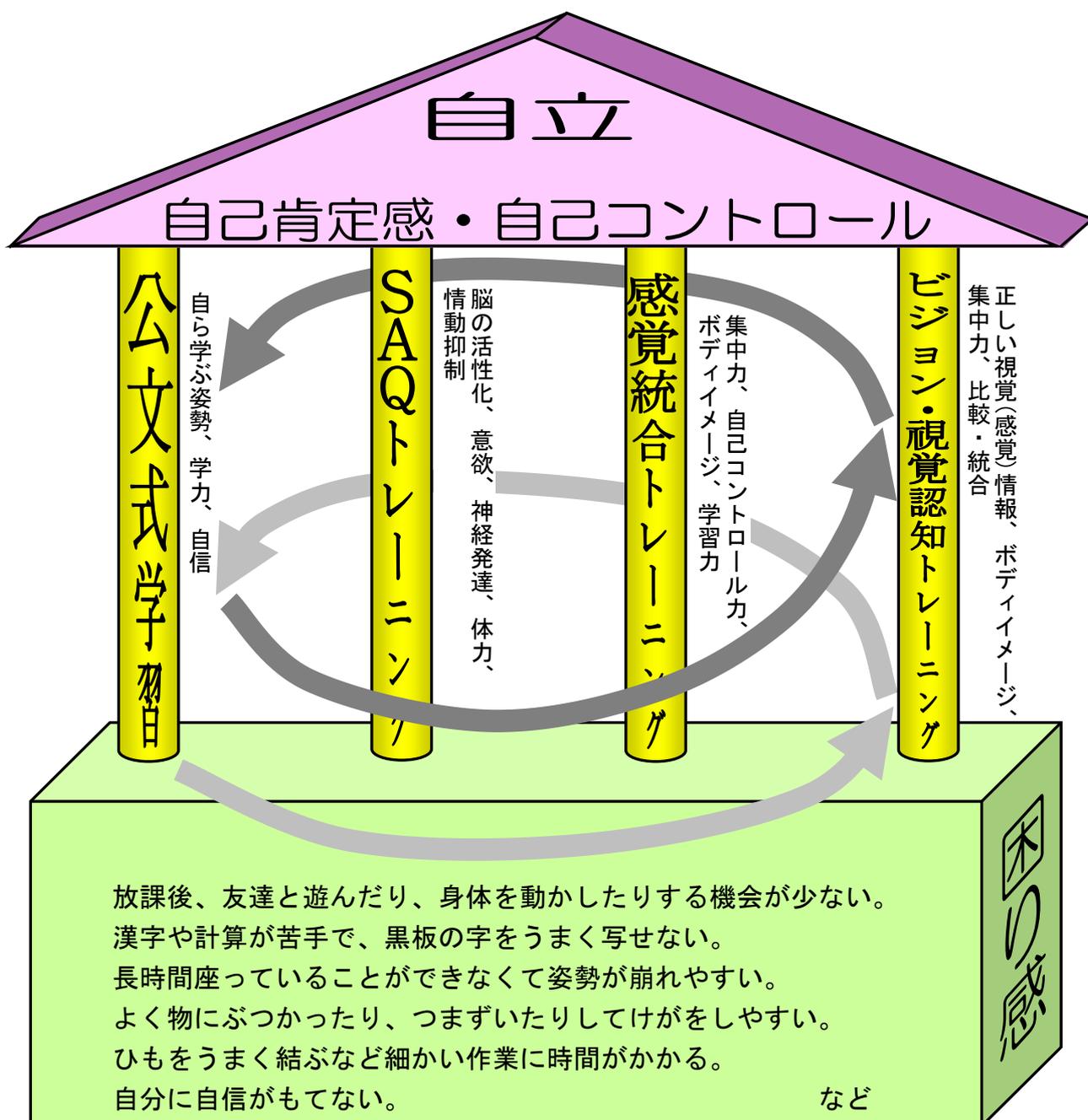


# 東京ヘルスケア学習運動センター

本センターは、東京都指定の放課後デイサービスのセンターで、  
小学校1年生～高校3年生までを対象とし  
各市の福祉サービスを利用できる証明書(以下、**受給者証**という)を  
必要とする、**療育センター**です。

## 概要と特徴

自立に向け、学習と身体作りを中心にサポートしていきます。



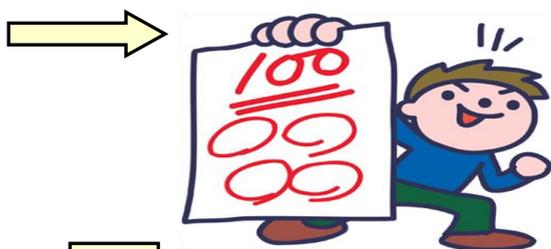
# 公文式学習

100 ます計算のように簡単な計算や読み、書きなどを繰り返すことで、脳の活性が図られ、脳の力を 125% 発揮できるようになるそうです。

似ている問題を確実に身につくまで繰り返す、公文式学習も同じ効果が得られることはもちろん、学力も身につきます。その特徴は次のようなところです。

- ・必要なことにしぼり、無駄な時間をかけない教材を使用する
- ・子どもが確実にできるところから始め、しっかり身についたら次の段階に進む
- ・スモールステップでつまづかないようにする

- ・学習時間が短時間ですむ
- ・速く正確に 100 点をとれる
- ・自分で気づき学ぶ姿勢が身につく



- ・空いた時間を他に活用できる
- ・自分に自信がつく
- ・積極性が育っていく

## ビジョン・視空間認知トレーニング

私たちは、五官を通し、視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚などの情報を得ています。中でも、視覚は全情報の 80% を占めると言われるほど重要なものとなっています。

この他、平衡感覚(前庭覚、三半規管・耳石器)は、姿勢や筋力、眼球運動に関係し、固有感覚(固有覚、筋肉・骨)は、ボディイメージや運動のコントロールに関係しています。

さらに、それぞれから得た情報(感覚)を脳が統合し認知し、ものを識別したり、身体を動かしたりします。それで、視覚を中心にトレーニングを積むことで、認知・記憶力を高めようと考えています。具体的には、次の 2 つの例のような内容を行います。

### 1 ビジョントレーニング

#### ① 追従性眼球運動

…ものを追う

め	ま	さ	た	ぬ	き	と
に	ち	ろ	な	さ	け	よ
り	ん	ぼ	か	ち	ね	む
ん	て	く	め	ほ	ら	さ
な	つ	さ	と	り	の	る

追いつきながら読む

#### ② 跳躍性眼球運動

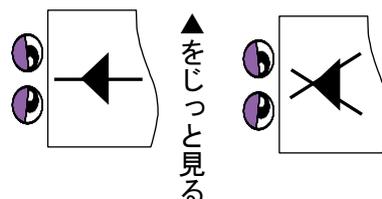
…視線を瞬時に動かす

と	き	ぬ	た	め
ら	つ	も	そ	め

上から下、下から上など離れた字を読む

#### ③ 輻輳性眼球運動

…両目を協調させる(寄り目など)



二本の交差する線が見える

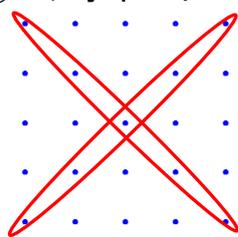
### 2 視空間認知トレーニング…形などを認識する

#### ① スティックボード



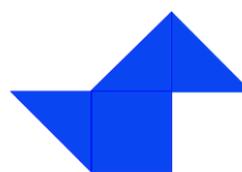
スティックをこの形に並べる

#### ② ジオボード



輪ゴムを使い、形を作る

#### ③ テングラム



△、□のブロックで形を作る

# SAQトレーニング

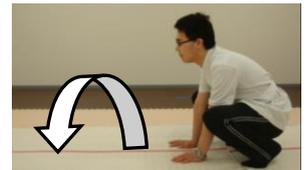
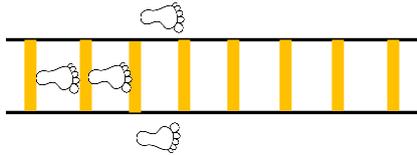
SAQトレーニングとは、Speed(スピード、速さ)、Agility(アジリティ、動きの変化の速さ)、Quickness(クイックネス、素早さ)を育てるための運動の総称で、この運動により、より速く、より効果的な動きが期待できます。

また運動することで、次のことが期待できます。

- ・ 神経中枢や小脳が活性化することで、脳の活性化が図られ、学習が推進されます。
- ・ 脳内の神経伝達物質であるドーパミンなどが生成されるとともに、脳神経やそのネットワークもつくられ、学習効果が上がります。
- ・ ルールやチームワークなどが情動抑制にもつながり、社会性も培われます。
- ・ もちろん、体力も運動神経も発達していきます。

トレーニングは以下のようなものがあります。

- ① ラダーを使ったケンケンパのステップなど      ② ミニハードルを使った両足ジャンプなど      ③ マットを使ったカエル跳びなど



# 感覚統合トレーニング

感覚統合トレーニングとは、触覚、視覚、聴覚と平衡感覚、固有感覚を統合させ、ほとんど自覚せずに行動している日常のことも含め、学習、運動、給食などを無理なくやれるようにするトレーニングです。それぞれの感覚が鈍感な場合、敏感な場合があり、日常に影響を及ぼします。

感覚	鈍感な場合	敏感な場合
触覚	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ぶつかっても平気</li> <li>・ 歯形が残るほど噛む</li> <li>・ 他との距離感がつかめない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ さわられることを極度に嫌う</li> <li>・ 防止やマスクを嫌がる</li> <li>・ 服の素材やえりのタグなどこだわりが強い</li> </ul>
平衡感覚	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 姿勢を保てない</li> <li>・ ノートを手でうまくとれない</li> <li>・ 人の目を見て話せない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 乗り物酔いをしやすい</li> <li>・ 動く遊具や不安定な用具を嫌う</li> <li>・ 警戒心が強い</li> </ul>
固有感覚	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 細かな作業が苦手</li> <li>・ 動作が乱暴</li> <li>・ 文字がうまく書けない</li> </ul>	

すべてではありませんが、これらの未発達が原因で、姿勢が悪い、乱暴、好き嫌い、ルールが守れない、自分勝手、手先が不器用、ノートが上手くとれない、すらすら読めない、大きな音を怖がるなどの問題行動が起きている場合があります。

- ① クモ歩きなど動物のまね      ② タオルを使った運動      ③ 遊具等を使った遊び  
ボール、マット、バランスボール、トランポリンなど



# トレーニングの流れ

※時間は大まかな配分です。この中に休憩を含みます。



# ご利用いただけるサービス

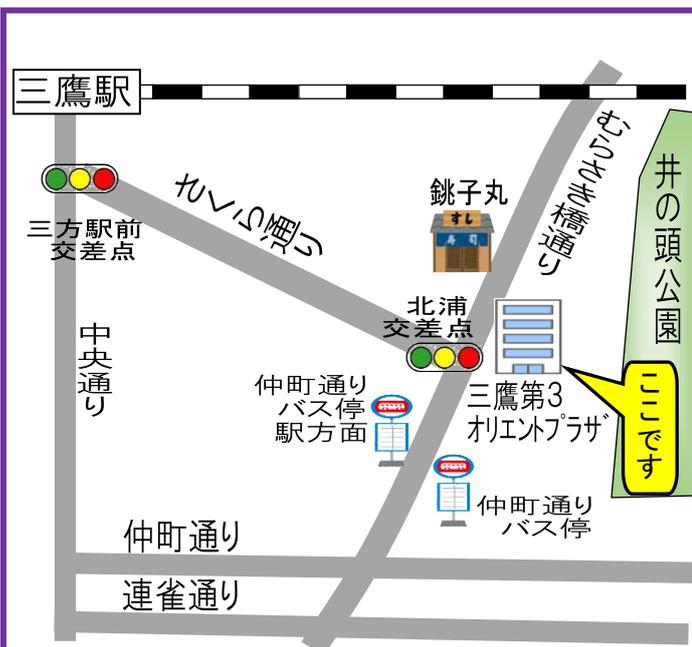
サービスをご利用いただくには、あらかじめ、**受給者証**を準備していただく必要があります。

- ( 定 員 ) 1日 10名
- ( 営業日時 ) 月～金曜日 14:00～16:00、16:00～18:00  
**※土日祝、年末年始は休み**
- ( 対 象 者 ) 療育が必要とされる小学生・中学生・高校生
- ( 利用料金 ) 1 自己負担額……0～1割負担(1回700円～1000円)  
 2 世帯所得ごとの月額上限額  
**※月に何回ご利用いただいても上限額までのお支払いとなります**
  - ・生活保護、非課税世帯…… 0円
  - ・一般世帯1…………… 4,600円
  - ・一般世帯2…………… 37,200円

## ご利用までの流れ

- 1 お電話でのお問い合わせ  
 お気軽にお電話をください。ご都合に合わせて**見学・体験・面談日時等**を設定いたします。
- 2 見学・体験・面談(予約制)  
 お子様は体験していただき、保護者の皆様は、見学・面談をしていただきます。  
 面談では、**サービス内容、ご利用手続きの進め方**などを説明いたします。
- 3 市役所での手続き(受給者証をお持ちでない方のみ)  
 お住いの**市役所の障がい者支援課**で、ご利用の相談をなさってください。  
 そして、**受給者証の申請**のご相談もお願いいたします。
- 4 サービス利用申し込み  
 市から受給者証が発行されましたら、**☎0422-54-1183**までご連絡ください。  
 当事業所で**契約**を結び、サービスご利用開始となります。
- 5 ご利用開始  
 ご利用の日程を調整後、個別支援計画に基づいて**支援プログラム**を実施いたします。

## アクセス



- \* **所在地**  
〒181-0013 三鷹市下連雀 2-24-8  
三鷹第3オリエントプラザ 101A
- \* **電話番号**  
0422-54-1183
- \* **交通機関**  
JR「三鷹駅」より徒歩12分  
バス停「仲町通り」より徒歩3分  
バスのご利用

バス停	仲町通り 〈三鷹駅方面〉	三鷹駅南口 〈連雀方面〉
小田急	鷹 55,58,63	⑧番 鷹 55 野ヶ谷 ⑧番 鷹 58 調布飛行場 ⑧番 鷹 63 牟礼・井の頭
京王	鷹 64	①番 鷹 64 久我山
循環・シティ	ジブリ美術館方面	⑧番 鷹 59 朝のみ