親が知っていなければいけない
子供の成長・発達チェックシート

親御さんにとってお子さんの成長・発達は非常に大きな喜びであると思います。
しかし一方で、育児は正解の分からない出来事の連続でもあり、大きな心配事にもなり得るものです。

成長・発達には必ず個人差があります。そのため、気になる問題が出てきた場合でも、簡単に他人と比較できるものではありません。

私が運営する Chiropractic8 にも明確な判断基準がないために、
対応に困っている親御さん達が全国からたくさん来院されています。

そのような悩みを抱えた全国の親御さん達に活用してもらえるよう、『親が知っていなければいけない子供の成長・発達チェックシート』を作成することにしました。

このチェックシートが、問題解決への一歩を踏み出すきっかけになってくれれば、
私としても嬉しい限りです。

すべては次世代の子供達が問題なく成長し、自分の身体を大切に扱う習慣を身につけられるようになるために。
そして、その子供達が将来大人になった時、自分が選択した分野で活躍し、継続的な努力を惜しまない人になってくれることを祈って。

Chiropractic 8
大津加　洸　D.C.

Copyright © 2022 Chiropractic 8. All Rights Reserved.

先述したとおり、成長・発達には必ず個人差があります。
年齢が近いからといって、簡単に他の誰かと比べられるものではありませんし、
誰かと比べて不安になったり、劣等感を感じたりする必要もありません。
少なくとも私はアメリカのドクター達からそう教わってきました。

子供達の健全な成長・発達の為に真剣に考えなければならないことは、
親御さん（パパさん・ママさん）の妊娠前の環境について・ママさんの妊娠中の環境について・産後の環境についてです。
日本でこのような教育を受ける機会は少ないかもしれませんが、私は非常に重要な事であると考えています。

私自身が子供たちの成長・発達を観察する上で一番大切にしているのは
『神経学的な成長に問題がないか』という点です。

子供達の成長・発達を見守っていく上でベストなのは、神経学に造詣の深い先生に定期的にチェックしてもらう事だと思います。問題があるのであれば早期に介入してもらってください。

できることなら 1 歳までに最初の検査を、そして遅くとも就学前にはすべての検査を終え、問題がある場合は早期に介入してもらえるのが理想的です。

近い将来、日本でもそのような環境が整い、幅広く普及していくことを
願うばかりです。

神経学的な項目は、理解するのに専門的な知識が必要なので、今回は説明しませんが親御さんがチェックできる項目についていくつか説明していきたいと思います。

Copyright © 2022 Chiropractic 8. All Rights Reserved.

～睡眠～
まだ多くのことが解明されていない睡眠ですが健康、成長・発達、記憶、脳機能、老廃物の除去にとても重要な行為であると言われています。特に新生児は多くの睡眠時間が必要とされます。今は就学前からたくさんの習い事をしている子供をたくさん見かけます。習い事をすることはとても素晴らしいことですがその反面、睡眠時間が全然足りていない子供、眠る時間がイレギュラーになる子供もたくさんいるのが現状です。年齢別に必要とされる睡眠時間について今回は説明しませんが、以下のような項目に該当しないか確認してください。

・赤ちゃんの頃に過敏性があり眠ることが難しかった。（置くとすぐ起きたり、音などですぐ起きる）また成長過程で改善が見られない
・布団に入ってから眠るまでに時間がかかる（30分以上）
・夜中に何度も目が覚める、またその後すぐ眠ることができない
・朝早い時間に起きてしまう
・眠る前に不安、恐怖心、心配事が増える（指しゃぶり、トイレ、玄関など）
・暗いと安心して眠れない
・5 歳以上でのおねしょ（一週間でどのくらいの頻度か確認してください）
・朝の倦怠感、身体の状態の悪さ
・眠る直前まで携帯やテレビを見ている
・眠る時間が常にイレギュラーになる（決まった時間に眠ることがない）

Copyright © 2022 Chiropractic 8. All Rights Reserved.

赤ちゃんの頃から眠ることが難しく成長過程でも改善が見られないのであればその意味を理解してくださる先生になるべく早く相談してください。
またお子さんが大きくなるにつれて一緒に寝ることはなくなってくると思います。
そうするときちんと睡眠がとれているかは聞かないとわかりません。
『ちゃんと眠れてる？』だけではなく、聞くときは細かく聞くことがとても大切です。

Copyright © 2022 Chiropractic 8. All Rights Reserved.

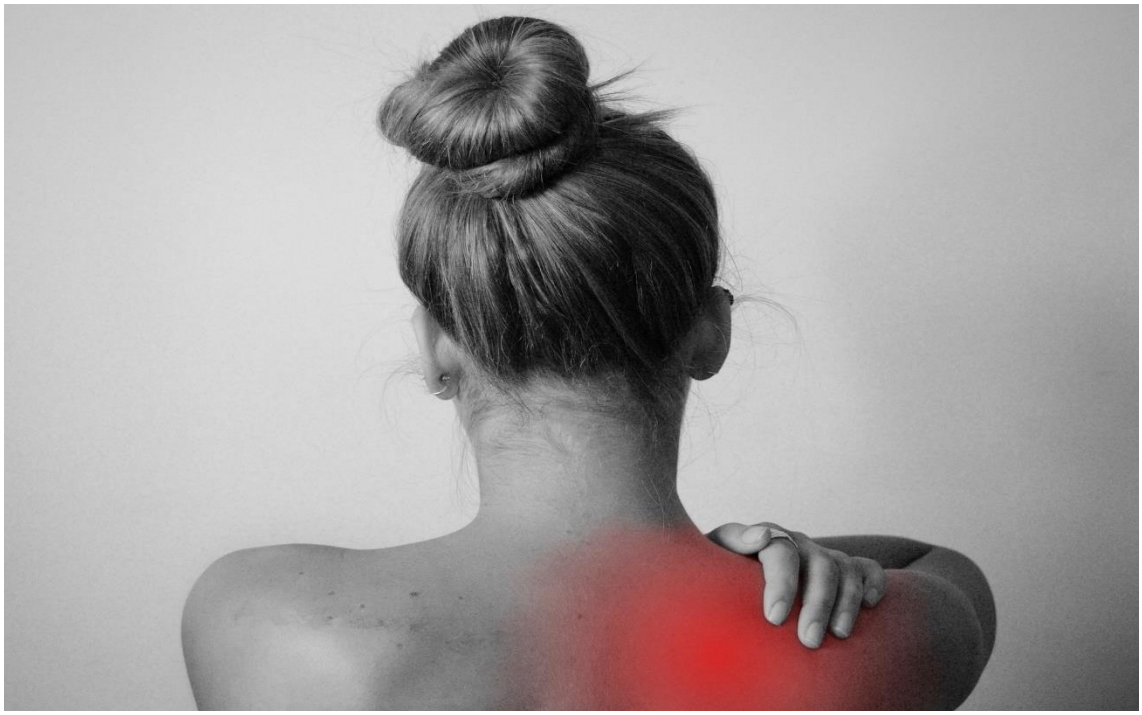
～消化器系～
赤ちゃんは便秘になりやすいと聞いたことがある方もいると思います。これも脳機能と深く関わっています。消化器系は私が最も注意深く観察する場所です。
それほど成長・発達に影響を与えるという事です。
赤ちゃんの頃からの成長過程において、以下のような項目に該当しないか
確認してください。

・赤ちゃんの頃から慢性的な便秘があり、成長過程でも改善が見られない
・ミルクをうまく飲めない
・好き嫌いが激しい
・咀嚼がうまくできない
・食べ方が汚い
・吐き気、嘔吐、げっぷの頻度が多い
・疲れやすさ
・食後に腹痛、お腹の張りなどがある
・おならをうまく出すことができない
・パン、パスタ、うどん、乳製品、加工肉、市販のお菓子、ジュースなどを好む
・腹痛、下痢の回数が多い
・噛むこと・飲み込むことが難しく感じる
・食感や食べ物の匂いの過敏性がある

Copyright © 2022 Chiropractic 8. All Rights Reserved.

子供から大人まで多くの方が持っている症状だと思います。質問をする時は睡眠同様に細かく聞いてください。『お腹痛くない？』とだけ聞いても子供は本当の事は教えてくれません。

Copyright © 2022 Chiropractic 8. All Rights Reserved.



～姿勢～
幼稚園児や小学生の子供でもよくみられる姿勢の悪さ。親御さんから【まっすぐ座れない】【猫背になっている】などの相談をよく受けます。姿勢の悪さはとても重要なサインになります。多くのリサーチで姿勢と脳機能や健康との強い繋がりが指摘されています。以下のような項目に該当しないか確認してください。

・顔の傾き（左右どちらかに傾いている）
・顔の向き（左右どちらかを向いている）
・眼の高さ、肩の高さ、骨盤の高さに左右差がある
・背骨を後ろから見たときに、脊柱の湾曲や左右の筋肉にアンバランスがある
・背骨の周りの筋肉を触った時に左右差がある
・背骨の周りの皮膚を見たときに左右差がある
・椅子にまっすぐ座れない
・横から見たときに顔が前方にシフトし、背中が丸く見える
・脚長差がある
・臀部の筋肉に左右差がある
・眼の位置が左右同じに見えない
・頚部の筋肉のトーンに明らかな差がある

Copyright © 2022 Chiropractic 8. All Rights Reserved.

～感覚過敏～
感覚過敏と言っても様々な種類があります。しかしこのような状態も現場でよく
見かけるサインの一つです。以下のような項目に該当しないか確認してください。

・お風呂の温度に対して過剰に反応する
・気温に対して適切な服装を着用できているか
・感覚過敏により服を着ることが難しい、または決まった服しか着ることができない
・お風呂あがりや水泳で髪が濡れることによる不快感の強さ
・音や光の過敏性がある
・他のクラスや外の音が気になり授業に集中できない
・映画館などに音がうるさくて入れない
・皮膚の過敏性

Copyright © 2022 Chiropractic 8. All Rights Reserved.

～運動機能～

動くことは脳の成長・発達に欠かせないものです。しかしきちんと動くことができない子供がたくさんいるのも事実です。正しく動くためには視機能、前庭機能、固有感覚受容器からの情報が必要になります。以下のような項目に該当しないか確認してください。

・ハイハイをする時に腕と足の使い方に左右差がある
・走るときに腕の振り方に左右差がある
・靴底の減り方に左右差がある
・書くことが難しい
・ペンを握るのが苦手（太いペンのほうが楽）
・手先の不器用さ
・手に何か持っていたい
・読み書きに時間がかかり何度やっても改善が見られない
・目と手の協調性の不具合
・つまずきやすい、転倒しやすい
・バランス感覚が悪い
・教科書を読むときに何度も同じ行を読んでしまう（指を使う方がうまく読める）
・文字を書くときに右下がりになったり、左下がりになったり、文字が大きくなったり、小さくなったりしてないか

Copyright © 2022 Chiropractic 8. All Rights Reserved.

～不安感、癇癪、落ち着きのなさ、その他～

・環境の変化、ストレスの耐性が低い、順応性が低い
・過剰なリアクション、衝動や欲求をコントロールできない
・爪を噛むのをやめない、爪を切れない
・髪をむしる、頭をぶつけるなどの行為がないか
・椅子に座っているときに足をバタバタする
・授業中の手遊びの多さ
・じっとしていることができない
・椅子からすぐ落ちてしまう
・発汗の量が多く、左右差がある（手、脇、足）
・指しゃぶりをやめない
・夜やトイレに恐怖心がある
・風邪を年に何度もひく
・中耳炎を何度も繰り返す

Copyright © 2022 Chiropractic 8. All Rights Reserved.

【身体についてのご相談はこちらまで】

Chiropractic 8/カイロプラクティック エイト
〒870-0126 大分市横尾 4266-1 第3安部ビル 2 号
TEL 097-528-7388

【Instagram】

OTSUKA.HIKARU

Copyright © 2022 Chiropractic 8. All Rights Reserved.