

風船の 可能性

The possibility of balloons

作業療法推進チーム



目次

- ▶ 風船とは
- ▶ 作業療法と風船
- ▶ 風船バレーの工夫
- ▶ イロイロ風船の紹介
 - ≫ あちこち風船
 - ≫ 風船ボール
 - ≫ 小麦粉スクイーズ
 - ≫ 粘土スクイーズ
 - ≫ むにむにスクイーズ

風船とは

風船(ふうせん、balloon、バルーン)とは、ゴムや紙、ビニールなどで作られた**袋の中に気体を入れて膨らませて使われる玩具**である。

ゴム風船は通常は規定サイズを超えて膨らませ続けると口元の方に向かって膨らみ洋梨状となり、ついには大きな音を出して破裂する。

また風船を針などで刺すとその穴から一気に破裂する。
破裂音は花火やピストルの音などと同様に、精神的に不快・恐怖感を催す人もいる。

作業療法と風船

作業療法のActivityとして、風船バレーを一度は皆経験しているのではないのでしょうか。

風船＝風船バレー と認識しているOTも少なくないのでは？
なぜ作業療法において風船バレーが多様されるのでしょうか。

【風船バレーの効果】

- ・落下速度がゆっくりであり、高齢者等であっても追視しやすい
- ・反射の要素を活用できる
（自分に向かってくるものを無意識的に払いのけようとする）
- ・カラーによる精神的効果
（赤は覚醒レベルup、青は集中力up 等）
- ・”打つ” ことによる精神的ストレス発散や達成感
- ・集団のもたらす効果

風船バレーの工夫

風船バレーと言っても、対象者の人数、レベルによって様々な工夫ができる。

- **風船の落下速度を早くしたい**
 - ハギレ布やフェルト等を入れる
- **風船の落下速度をゆっくりにしたい**
 - 空気とヘリウムガスを混ぜて入れる
- **追視しやすいようにしたい**
 - カラフルな風船にする
 - お花紙等をちぎったものを入れる
- **不規則な動きを出したい**
 - 小豆やスーパーボール、少量の水を入れる
 - 風船の片側に養生テープを貼る(あちこち風船)
 - ゴム風船ではなく、ビニールや傘袋を膨らませて風船にする

あちこち風船

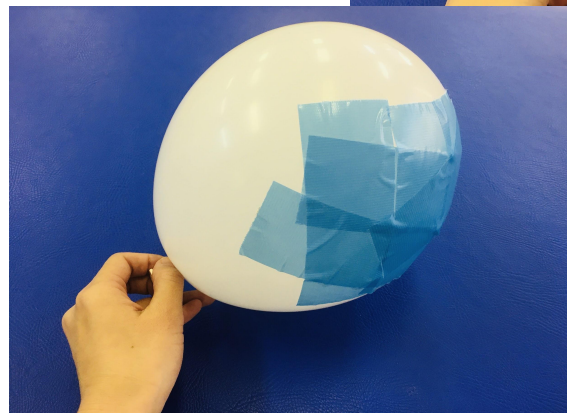
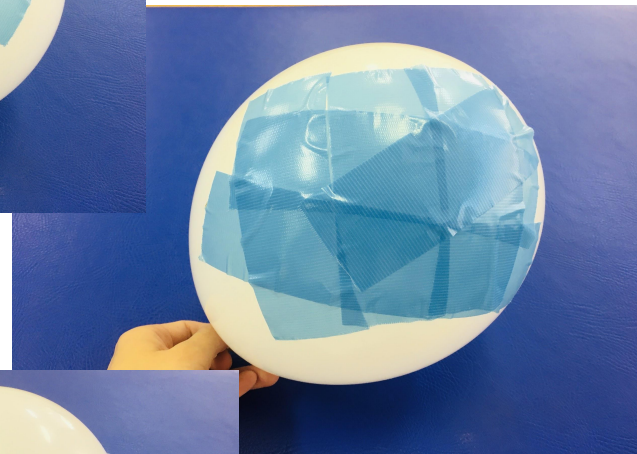
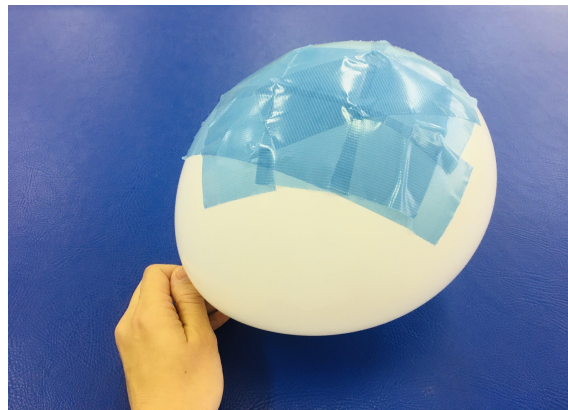
不規則な動きがおもしろい！

【用意するもの】

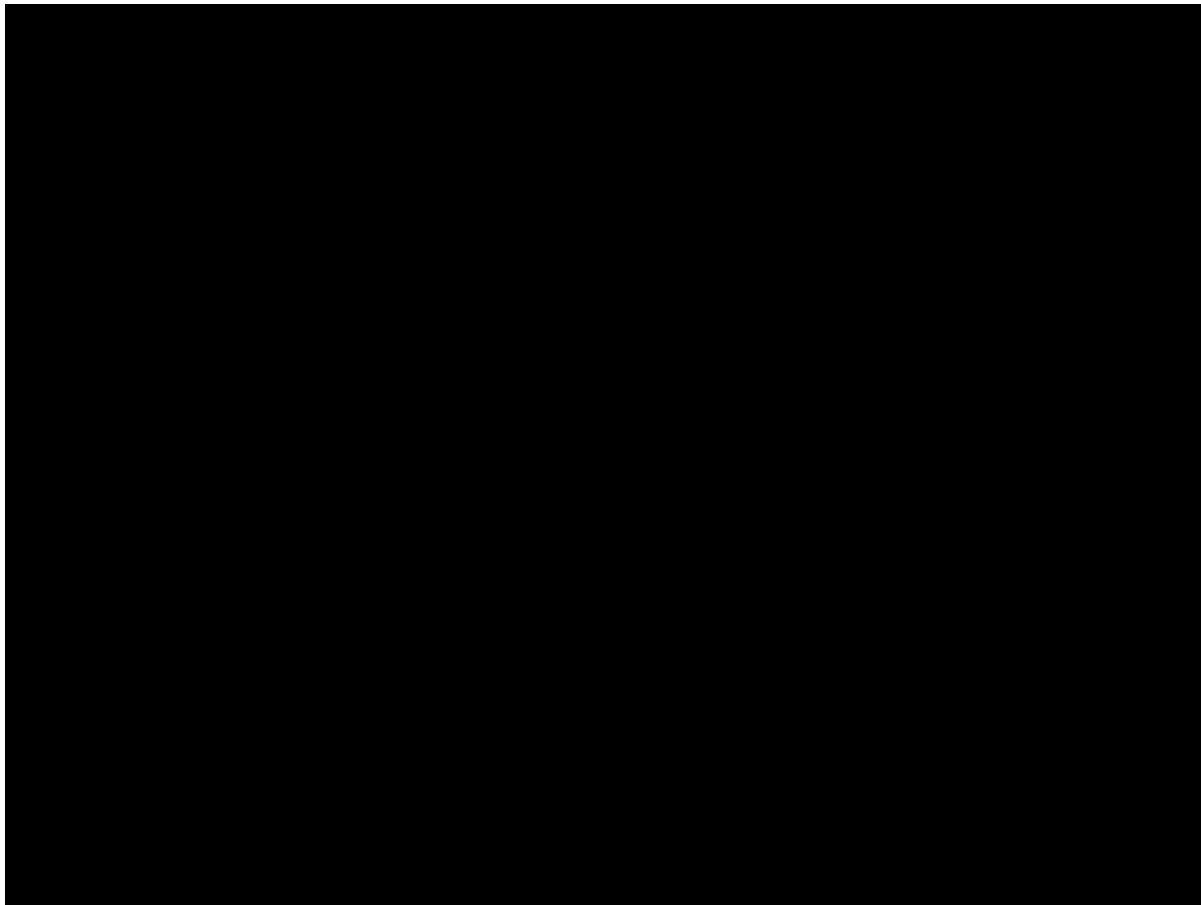
- ・養生テープ

【作り方】

- ・風船に養生テープを重ねて貼ります
- ・一か所だけに、5～6枚がおススメ
- ・貼る枚数や面積で動き方が変わります



あちこち風船(風船バレー編)



空中で不規則に動き、難易度up！

速度も早くなります

大人数の風船バレーで、複数の風船の中に、1つだけあちこち風船を入れても面白い！

風船ボール

はずむ風船！

【用意するもの】

- ・ビニールテープ

【作り方】

- ・ビニールテープを45°の角度でぐるりと貼ります
- ・結び目もテープで隠します
- ・最後に横一周ぐるりと貼ります

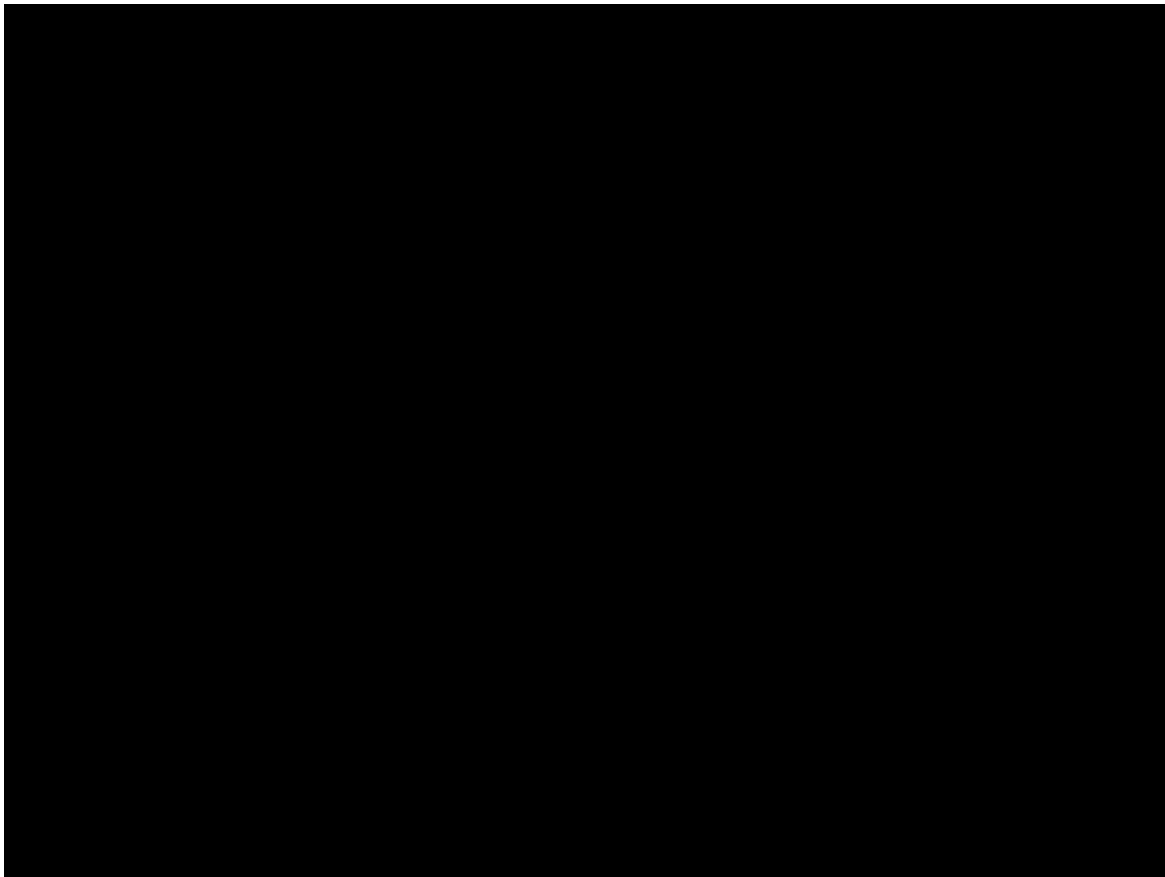


風船ボール(ドリブル編)

風船なのにしっかり弾んでドリブルもできます！

強度が増すので、少しの力なら蹴っても大丈夫！
風船サッカーなどもおススメ

風船ボール(風船バレー編)



速度が早くなり、難易度
up !

小麦粉スクイーズ

触感がたまらない！
感覚入力を主とした治療系風船！

【用意するもの】

- ・小麦粉等の粉
- ・500mlペットボトル（または漏斗）

【作り方】

- ・空のペットボトル容器に風船をつける
- ・風船に粉を入れる
- ・空気を抜き、風船の口を縛る

※粉の変わりに小豆やお米でも違った感触のスクイーズになります



粘土 スクイズ

握力強化にもOKな治療系風船！

【用意するもの】

- ・紙粘土
- ・ボンド（または水のり）

【作り方】

- ・風船の中に紙粘土を詰める
- ・空気を抜き、風船の口を縛る

※柔らかくしたい場合は、粘土とボンドや水のりを混ぜたものを詰めましょう



むにむに スクイズ

コロコロ、むにむに触感がたまらない治療系風船！

【用意するもの】

- ・消臭ビーズ

【作り方】

- ・風船の中に消臭ビーズを詰める
 - ・空気を抜き、風船の口を縛る
- ※好みで水を少量入れてもOK



作業活動にもいろいろ風船

OTのつくってみよう！でもおなじみになった風船 





作業療法の可能性を広げるのは、キミシダイ