



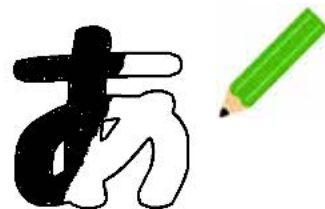
今回は、片麻痺の方の「利き手交換」、その中でも字を書くという動作「書字動作」についてお話ししたいと思います。



脳卒中により利き手が思うように動かなくなってしまった際に、非利き手を使用し字を書いている方は多くいることと思います。不慣れな手で字を書くことはストレスの多い作業となります。そこで今回は、非利き手で書字動作をおこなえるようになるための一般的な訓練方法についてお話しします。

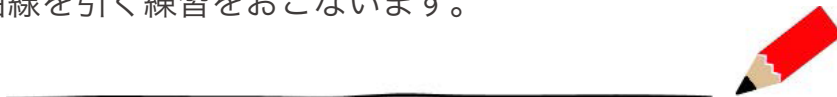
1. 輪郭文字の塗りつぶし練習

筆圧を一定にするために、白抜き文字を塗りつぶす練習をおこないます。



2. 線引きの練習

縦、横、斜め、曲線を引く練習をおこないます。



3. 文字の練習

ひらがなやカタカナではなく簡単な漢字から練習していきます。ひらがなやカタカナは、一本の線で表現するため、はじめに取り組むには難しい練習となります。簡単な漢字→ひらがな→カタカナの順で練習していくと良いでしょう。



4. マスを利用して字を書く練習

2cm×2cm 程度のマスを利用して字を書く練習をおこないます。慣れてきたら縦書き野線、横書き野線へと練習を進めていきましょう。



字を書く練習をする際には、ボールペンやペンではなく鉛筆から始めましょう。鉛筆 HB が良いとされています。また1日15分程度、週5回は行う必要があるといわれています。

以上の方法が一般的な書字動作の練習方法となります。実用的に字を書くことができるようになるには個人差があります。ご自身のペースに合わせて焦らずにおこなってみてください。

