

マイルストーンチェック表

🏃 運動	<input type="checkbox"/> 四つばはいはい <input type="checkbox"/> つかまり立ち <input type="checkbox"/> 伝い歩き <input type="checkbox"/> つかまり立ちから座る
🍴 摂食	<input type="checkbox"/> 手づかみ食べ <input type="checkbox"/> 前歯で噛みとり <input type="checkbox"/> 舌の左右ですりつぶし <input type="checkbox"/> コップ飲み上達
🧠 感覚統合	<input type="checkbox"/> 指さし <input type="checkbox"/> 「ちょうだい」「バイバイ」理解 <input type="checkbox"/> 容器にももの出し入れ
👤 呼吸	<input type="checkbox"/> 意味のある発声（まんま・ワンワンなど） <input type="checkbox"/> 活動量に合わせた呼吸調整

やさしいタッチ技法

名前	やり方	時間	タイミング
はいはいコース	クッションやトンネルで障害物コースを作り探索を促す	5～10分	遊び時間
立位バランス遊び	つかまり立ちで両手を離す瞬間を作り、バランス感覚を刺激	2～3分	機嫌のよいとき
手づかみ食べ環境	スティック野菜・おにぎりなど掴みやすい食材を用意	食事毎	毎食
足裏感覚体験	芝生・マット・砂など様々な素材の上を歩かせる	3～5分	外遊び時
ボール遊び	転がしたボールを追いかけて、投げ返す練習	3～5分	遊び時間

離乳食後期のポイント

- 3回食に進め、食事リズムを家族に合わせていく
- バナナくらいの硬さを目安に歯ぐきでつぶせる形態へ
- 手づかみ食べを積極的に。汚れてOKの環境づくり
- 前歯で噛みとる練習：大きめに出して自分で量を調整させる
- 鉄・たんぱく質を意識しつつ、味つけは薄味を維持

⚠️ 相談のめやす

- 10ヶ月を過ぎてもはいはいしない
- つかまり立ちの兆候がない（12ヶ月以降）
- 手づかみ食べをまったくしない
- 固形物を嫌がる・丸飲みが続く
- 指さしがない（12ヶ月以降）
- 呼んでも反応しない・単語が出ない

次のステージへのつながり

- ▶ つかまり立ち・伝い歩き → 一人歩きへ
- ▶ 手づかみ食べ → スプーン・フォーク使用へ
- ▶ 前歯噛みとり → 奥歯ですりつぶしへ
- ▶ 指さし・理解 → 意味ある単語の増加へ
- ▶ 出し入れ遊び → 積み木・殴り書きへ

📝 気づいたこと