

健康情報

健康推進課健康推進担当

TEL 81・0726 FAX 81・0703

今朝、皆さんは「おはよう」と笑顔で誰かに伝え、あいさつを交わすことができましたか？こんな日常の何気ないやり取りが、子どものころの成長にはとても大切です。「子どものころを育てる関わり方」について、乳児期と幼児期に分けて2回シリーズでお知らせします。

乳児期の関わり方



話をしてあげましょう。こうした日々の関わりが、「いつも見守ってもらえている。一人ではない」という安心感をはぐくみます。

赤ちゃんが泣くわけは

赤ちゃんは泣くことで欲求を伝えます。「お腹がすいた」「抱っこして」「おむつが気持ち悪いよ」「眠い」など訴えはさまざまです。そして、欲求に応じてもらおうと安心して穏やかになる…というやりとりを時間に関係なく繰り返します。

何があっても大丈夫！信頼感の根っこづくり



一方、出産を終えたお母さんにとっては、心身を回復させるのに大切な時期です。お母さん一人での欲求に応えるのは困難です。こんな時は、お母さんに代わって、お父さんや周りの人が、声かけや抱っこ、おむつ替えなどの世

3カ月ごろからの乳児の様子

3カ月ごろから乳児の泣き声が変化します。誰かを呼ぶように泣いたり、甘えて話をするように泣いたり。同時に「遊んでよ」と自分から笑いかけてくるようになるもあります。遊んであげると、声を出して笑ったり、時には手足を動かしたりして喜びを表現します。

お座りやハイハイの頃の様子

お母さんとそれ以外の人の区別がついてきます。お母さんがそばから離れると、後を追いつき、知らない人が近付くと泣くなどして不安な気持ちを伝えます。不安な気持ちを、お母さんが受け止め、抱っこしてなだめてあげると、泣き止み、安心感に包まれます。

立ち、伝い歩き頃の様子

お母さんや大人が「ほら見てごらん」と指をさすと、そちらに目を向けるようになります。「きれいなお花だね」「ワンワンかわいいね」など声をかけながら繰り返すことで、お母さんとのやり取りが広がり、声や表情で反応を返してくれるようになります。

泣くだけだった赤ちゃんは声を出して喜びを表現できるまでに成長します。発達に合ったやり取りをお母さんや身近な人が繰り返すことで、心がつながり、何があっても大丈夫だという信頼感の根っこがつけられます。

子どもに目を向けて、全身で愛情を伝えていきたいですね。

健診情報 骨健診（骨密度測定）・歯科健診日程

日程	健診会場 保健センター	申し込み (電話)	その他	
5月10日(火)	穂高	81・0711	▷対象 20歳以上の市民 ▷受付期間 3月8日(火)～30日(水) ▷予約方法 受付期間中に左記の希望会場で電話で申し込みください。 ※定員になり次第締め切ります。 ※詳細は3月2日に配布する「健診こよみ」をご覧ください。	
11日(水)				
12日(木)	豊科	81・0713		
13日(金)				
23日(月)	三郷	81・0714		☎健康推進課 健康支援担当 TEL 81・0713 FAX 81・0703
24日(火)				

ちよこつと運動でいきいき生活 vol.2

前回に引き続き、ロコモティブシンドローム(以下ロコモ)を防ぐ運動「ロコトレ」を紹介します。

日常生活チェック！こんな経験はありませんか？

日常生活で次のような経験がある場合は、ロコモの始まりかもしれませんので、日ごろから適度な運動をして予防に心掛けましょう。



- 片足立ちで靴下がはけない
- 家の中でちょっとした段差につまずく
- 階段を上るのに手すりが必要
- 15分ほど歩き続けることができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 2キロ位の荷物を持って歩くのが困難
- 家事(掃除や布団の上げ下ろし等)が困難



健康推進課
健康運動指導士
横山みゆき

健康推進課健康推進担当
TEL 81・0726 FAX 81・0703

Original Exercise 「ロコトレ」開眼片足立ち

ロコモの代表的な起因症状の一つである「骨粗しょう症」に対して、特に女性は注意が必要です。早い人は40歳代から骨量が減少し始めると言われていますので、積極的に運動に取り組みましょう。

<効果>

- * バランス感覚の向上、転倒予防につながります。
- * 1分間片足立ち体操を行うと、足の骨に対し約53分歩いたのと同じ位の負荷がかかり、骨密度の増加につながります。

<トレーニング方法>

- 周囲の安全を確認する。
- 両目を開けて、イスや壁などに手を添えながら、背筋を伸ばしおへそを背中に引き付けるように腹部に力を入れたら、片脚を前方に上げる。(5～10センチメートル程あげる) 左右同様

<トレーニング方法>

- タオルを1枚敷いて、裸足でタオルの上に乗る。足指でタオルを自分の方へ引き寄せる。

<トレーニング方法>

- 家の中に目印となるテープを真っ直ぐ貼り、その前に立つ。片脚を90度に上げ5秒保ったら、脚を1歩前に踏み出す。同様に反対の脚を90度に上げ5秒保ったら、脚を1歩前に踏み出す。(繰り返し)
- ※移動動作が伴うので、バランスを崩し転倒しないように注意しましょう！

転倒予防 骨密度アップに効果的



<初級>



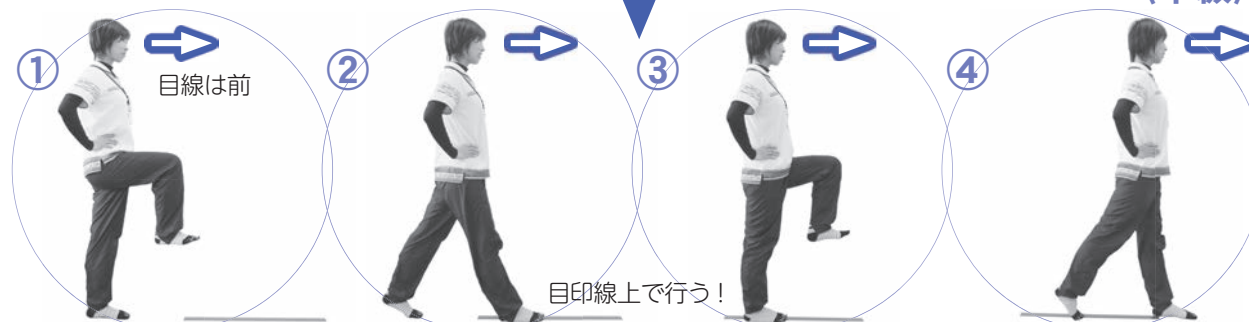
左右各1分を1日3セット

※片足でしっかりバランスをとるには足指の地面をつかむ力が必要不可欠！



10回

<中級>



※初級の体操が簡単で物足りないという人は、こちらの方法で！ 1分間を繰り返して1日3セット