

健康づくり情報

関係健康推進課保健予防係
TEL 81・0726 FAX 81・0703

乳幼児とメディア



テレビや携帯電話、ポータブルゲームなどが普及し、大人も子どももメディア機器に触れる時間が長くなっています。

その分、子どもの心身の成長にとって大切な「体を使って元気に遊ぶ時間」、「コミュニケーションを取る時間」が減少傾向にあります。

体を使って元気に遊ぶこと
子どもは、高い高いやお馬さんごっこ、ブランコ、滑り台、砂遊び、水遊び、木登りなど体を使う遊びを通して、転ばないようにバランスを取ることや頭をぶつけないよう体がかがめること、力を加減する、指先を器用に使うといった体の使い方を練習しています。これらの体の使い方は、大人になれば自然にできるようになると思われがちですが、実際には体験を繰り返すうちに上手になつていくのです。

遊びを通して

譲ることや我慢を学ぶ



遊んでいれば、ときには友達とおもちゃを取り合ったり、順番を巡ってケンカをしたり、自然にコミュニケーションが生まれます。その中で社会のルールを覚え、相手を思いやる気持ちが育ちます。相手に譲ることや、我慢する力も自然にできるようになるものではなく、経験の積み重ねでできるようになっていくものなのです。

人間関係の基礎は

親子のコミュニケーション

子どもは、お父さんやお母さんなどの身近な人とのコミュニケーションを通して、人間関係を築く力の基礎をつくり、情緒の安定にもつなげています。

赤ちゃんが泣いたとき「どうしたの？」と声をかけて抱っこする、子どもが「アッアッ」と声を出して犬を指したら「ワンワンいたね」と声をかける、「お母さん聞いて」と駆け寄ってきたら「なあに？」と話を聞く、親子で絵本を読んだりお絵かきをしたり体を動かして遊ぶ、そんな当たり前のコミュニケーションがとても大切なのです。



子どもの話に耳を傾ける

自分が伝えたいことがあったときに、親の視線がしっかり自分に向き、聞いてもらい、応えてもらうことで、子どもは、自分が働きかければ相手が応えてくれるということを学び、喜びを感じて、人と話すことや接することが楽しいという気持ちを持てます。

大きな声を出す前に、テレビの電源を切る

子どもは雑音の中から必要な音だけを取り出して聞くのが苦手です。テレビをつけっぱなしにしていると、その音が邪魔になり、お母さんの声が聞き取りにくくなります。

また、テレビがついていると、子どもはテレビにくぎ付けになり、食事にも集中できなくなります。テレビを消すことで食事に集中できるようになり、家族のコミュニケーションの時間も増えます。

機器の使用は親が手本に

子どもだけでなく大人も、テレビがついているときや携帯を操作しているときは子どもに視線が向きます。子どもが起きている時間はできるだけテレビ・携帯の使用は控えましょう。

テレビは時間を決めて

テレビは「夕食の準備で子どもの相手ができないとき」「子どもが見たがる番組を30分だけ」と時間を決めてつけるようにしましょう。また、携帯やスマホをおもちゃ代わりにして遊ばせるのはやめましょう。

ちょっと運動でイキイキ生活

食後30分以降に筋肉を動かすような運動を行うと、次のような効果がみられます。

▽食後高血糖の抑制

▽中性脂肪の低下

▽HDLコレステロールの上昇

ご飯の後は、「テレビを見ながらつつい横になってしまふ」という話を聞きますが、小休止をしたら、食後は絶好のトレーニングチャンスです。

そこで今回は、横になりながら行えるトレーニングを紹介しましょう。

●ヒップアップ

お尻の筋肉を鍛える

最初の姿勢



(根本賢一著 人生はピンピン☆キラリワークブック引用)

1. 上



※大きく後ろに動かすと腰を痛める原因になりますので、注意しましょう。

＜実施方法＞

①体を真っ直ぐにして、横向きに寝る(体がくの字にならないように注意)。上側の手でしっかりと床を押さえてバランスを取る。

②膝を伸ばして片足を挙げ、ゆっくりと上・前・後ろ(後ろに動かす時は足を一足分後ろに引く)の順に動かす。一連の動きを、左右同様に行う。

※上体がブレないように、腹筋の力を抜かないようにしましょう。

今月のレシピ



ほうれん草の鮭あえ

材料(4人分)
ほうれん草 100g
鮭(水煮缶詰) 20g
わかめ 少々
しょうゆ 小さじ1/2

作り方

- ①鮭はほぐす。ほうれん草は3等分に切ってゆで、冷水にさらして水気を切る。わかめは水で戻しておく。
- ②①をしょうゆであえる。

ほうれん草には、ビタミンA、鉄分、ビタミンCなど、人間の体を良い状態に保つための栄養素が豊富に含まれていますので、たくさん食べてもらいたい野菜です。プランターでも栽培できますが、酸性土壌ではうまく育たないので、石灰を加えて、土の質を中和させてから栽培しましょう。

ほうれん草には、東洋種、西洋種、交雑種、サラダホウレンソウがあり、今回は、東洋種の日本ほうれん草を使った料理を紹介します。東洋種は、土のにおいと懐かしい味がおいしいですよ。



紹介者 農村生活マイスター
牛越 京子さん
(明科七貴)